

HIGH-INTENSITY TRAINING

the **MIKE MENTZER** Way



Mike Mentzer

with John Little

ENTRENAMIENTO DE ALTA INTENSIDAD

el Mike Mentzer May

Mike Mentzer con John Little



New York Chicago San Francisco Lisbon London Madrid Mexico City
Milan New Delhi San Juan Seoul Singapore Sydney Toronto

A los "nuevos intelectuales": aquellos que están dispuestos a pensar por sí mismos y a defender sus decisiones; aquellos que creen en los principios y actúan de acuerdo con ellos; aquellos que buscan la verdad y están dispuestos a compartirla; aquellos que eligen aprender y educar y que lo hacen de una manera que es a la vez benévola y ética. Es a sus manos a quienes se pasa la antorcha del legado de Mike Mentzer, y a ellos a quienes se dedica este libro.

—J.L

CONTENIDO

Prefacio

Introducción: una nueva perspectiva

Parte 1

CONSIDERACIONES PRELIMINARES

1 El papel de los carbones realistas

2 Potencial individual

C Sobre la necesidad de principios

Parte II

FUNDAMENTOS

4 El primer principio: la identidad

5 El segundo principio: la intensidad

6 El tercer principio: duración

7 El cuarto principio: frecuencia

8 El quinto principio: especificidad

9 El sexto principio: Adaptación

10 El séptimo principio: Progresión

Parte III

DERIVATIVAS

11 Un compendio de principios de entrenamiento de alta intensidad

12 Pesas libres vs. máquinas: ¿cuáles son mejores?

Parte IV

PONER LA TEORÍA EN PRÁCTICA

1C El entrenamiento ideal (con principios)

14 Ejercicios de sustitución

15 Formación avanzada (consolidada)

Parte V

PREOCUPACIONES PARA EL CULTURISTA COMPETITIVO

16 El arte de alcanzar el pico: mejorar la definición muscular

17 Tu espejo y cómo usarlo

18 El arte de posar

Parte VI

MOTIVACIÓN Y PSICOLOGÍA

19 Desarrollar una mentalidad de asedio en el gimnasio

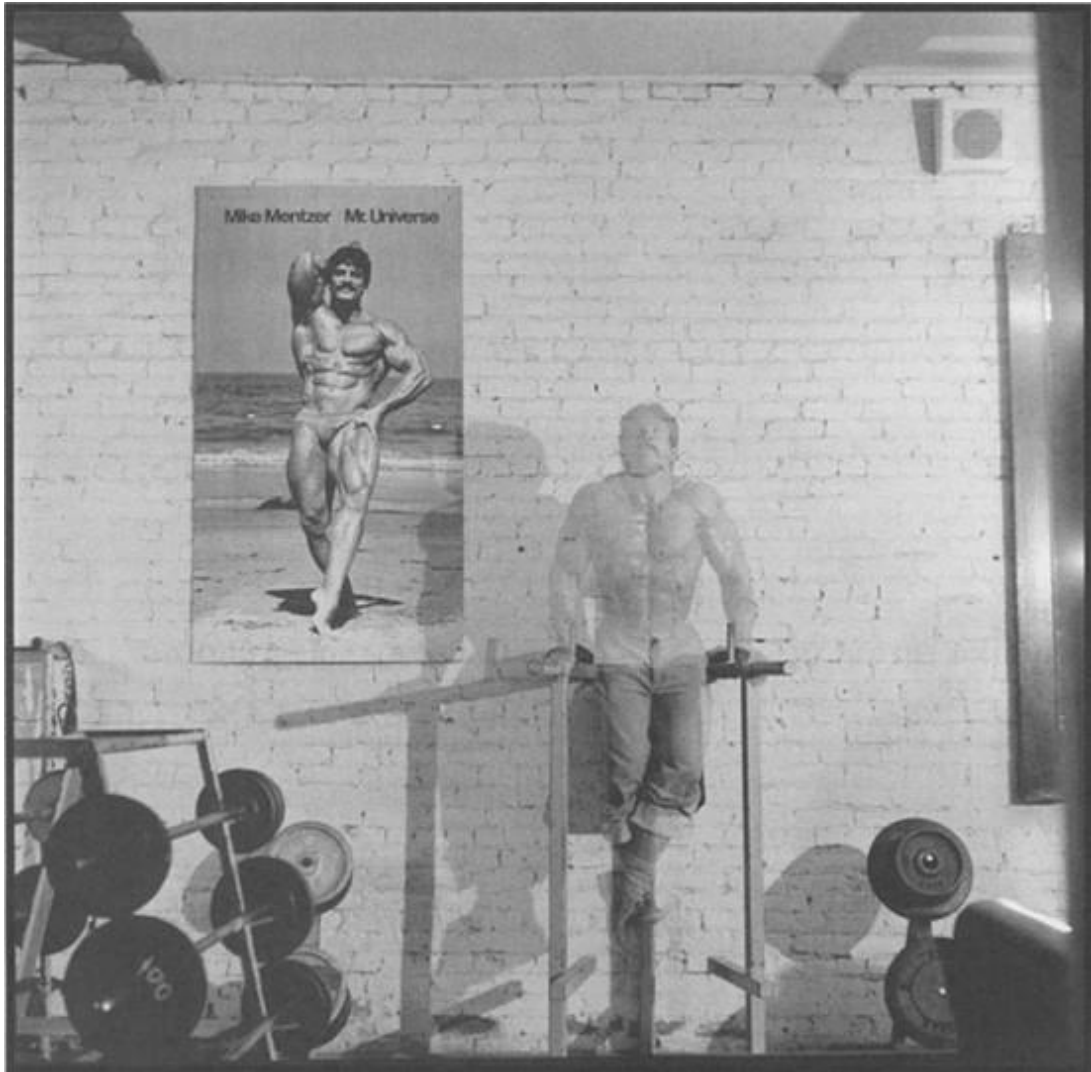
20 La psicología de un culturista competitivo

21 Convertirse en un atleta olímpico

22 Lo mejor está dentro de ti

Apéndice: El índice competitivo de Mike

Mentzer

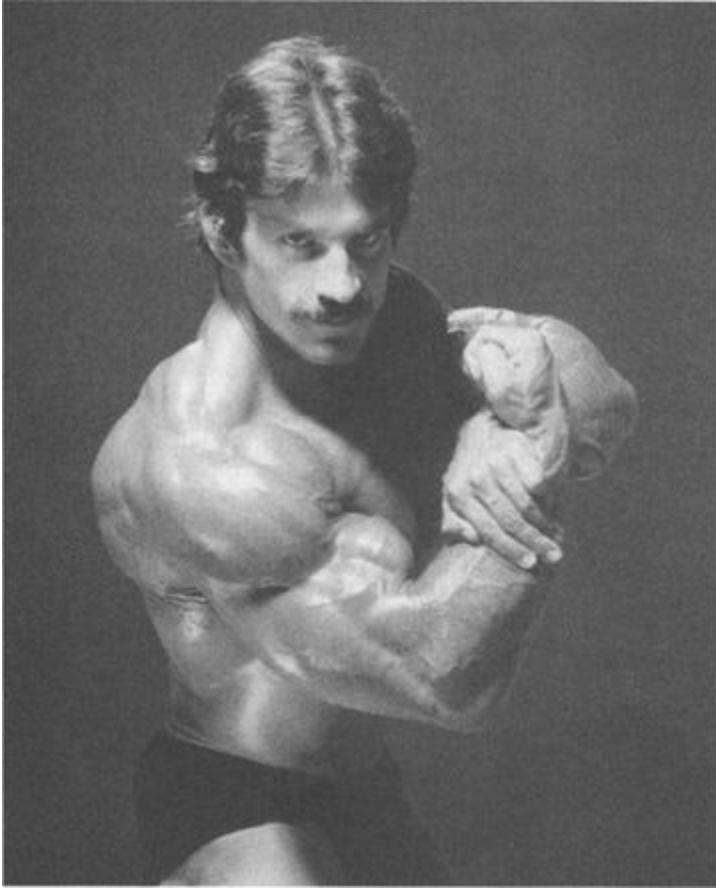


PREFACIO

MIKE MENTZER (1951-2001)

A las 36 horas de firmar el acuerdo para este libro, Mike Mentzer murió mientras dormía de un ataque al corazón. Había habido una predisposición congénita a los problemas cardíacos en la familia Mentzer. El padre de Mike, Harry Mentzer, también había muerto prematuramente por problemas cardíacos, y en lo que parecería algo sacado de una tragedia griega, el hermano menor de Mike, Ray, moriría por la misma causa apenas dos días después del fallecimiento de Mike.

Tanto su vida como su muerte hablan del tema de la genética que Mike había enfatizado tan a menudo y tan resueltamente en sus escritos y seminarios, ya que los genes, como solía decir, son el principal determinante no solo del éxito muscular, sino también de la salud y la longevidad en general. Mike recibió los genes para alcanzar la grandeza muscular (y me atrevo a decir filosófica), pero fue defraudado, genéticamente hablando, en el departamento de salud general y longevidad. Tuvimos la suerte de tenerlo tanto tiempo como lo hicimos, y creo que si no fuera por su sabiduría de entrenamiento, que aplicó tan diligentemente a lo largo de su carrera, no habría vivido lo suficiente como para haber impactado tan positivamente en la vida de los culturistas de todo el mundo.



Mike Mentzer: un verdadero héroe del culturismo.

UN AUTÉNTICO HÉROE

En la década de 1930, el filósofo e historiador ganador del Premio Pulitzer Will Durant hizo el comentario de que:

De los muchos ideales que en la juventud dieron a la vida un significado y un resplandor que faltaban en las frías perspectivas de la mediana edad, uno al menos ha permanecido conmigo tan brillante y satisfactorio como siempre

—la adoración desvergonzada de los héroes. En una época que lo nivelaría todo y no reverenciaria nada, me pongo de pie con el Carlyle victoriano y enciendo mis velas, como Mirandola ante la imagen de Platón, en los santuarios de los grandes hombres.

.....Porque, ¿por qué deberíamos ser reverentes?

antes de cascadas y cimas de montañas, o una luna de verano en un mar tranquilo, y no ante el milagro más alto de todos: ¿un hombre que es grande y bueno?

Además de ser un amigo cercano, durante mucho tiempo he considerado a Mike Mentzer como un héroe genuino, un hombre que, de hecho, era "grande y bueno". Mentzer fue un hombre que resumió la perfección física en el mundo del culturismo, convirtiéndose en uno de los mejores culturistas de todos los tiempos (cumpliendo así la primera parte de la definición del Dr. Durant); y un hombre que buscaba constantemente la honestidad en lugar de la reputación, la integridad en lugar del comercialismo y la verdad por encima de todo. Que esto es evidencia de lo "bueno" (la segunda parte de la definición del Dr. Durant) no debería necesitar más elaboración.

Lamentablemente, el mundo del culturismo nunca ha poseído el mismo amor por lo heroico que el Dr. Durant. A saber, por poseer las tres virtudes citadas anteriormente, Mentzer fue duramente castigado: por la primera fue condenado por la ortodoxia del culturismo; por el segundo fue excomulgado de su base de poder; y por el tercero se le negaría el título más grande en culturismo junto con la oportunidad de ganarse la vida con su pasión.

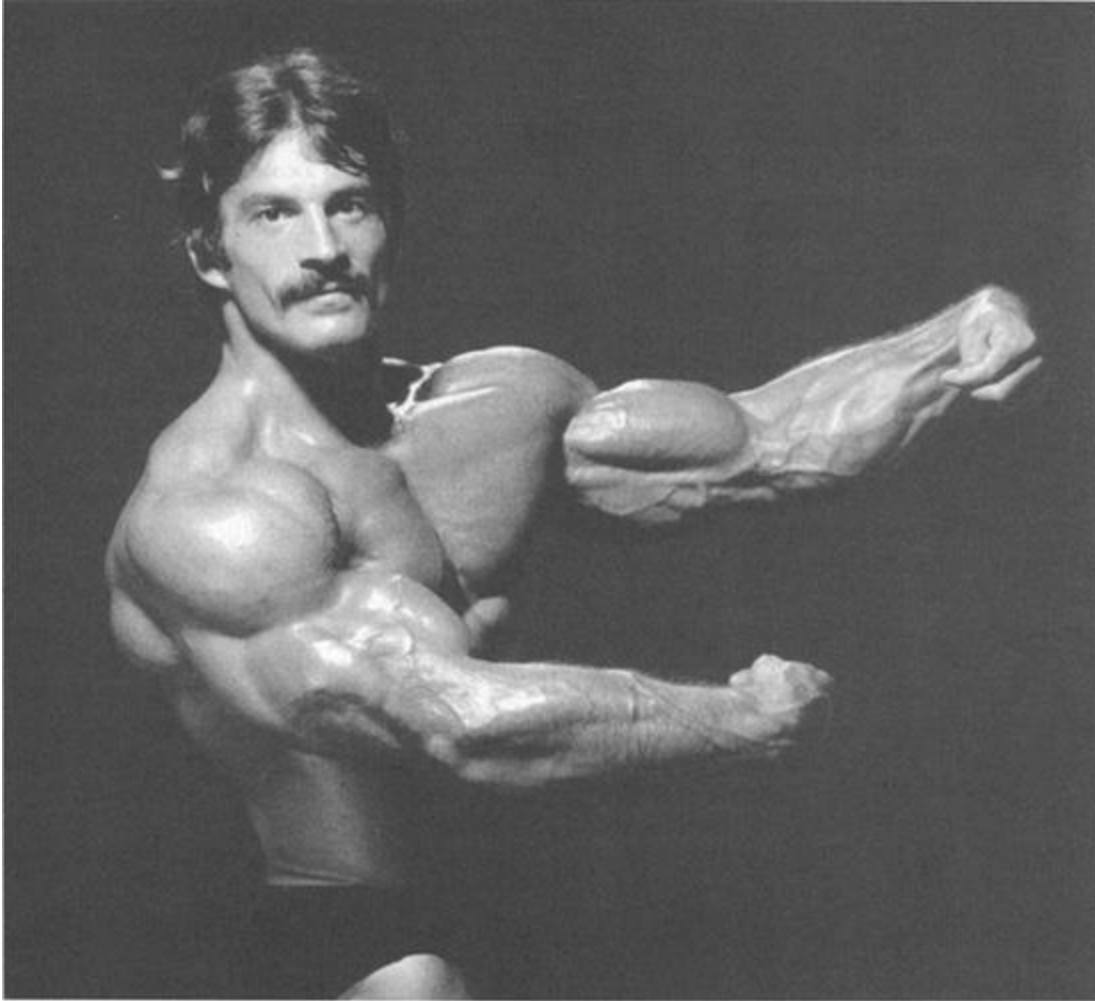
Estos fueron obstáculos que habrían roto un espíritu menos heroico. Mentzer, sin embargo, perseveraría y con el tiempo ganaría títulos prestigiosos de un tipo diferente (y de mucho mayor valor en el ámbito de la vida); se le conocería como "un ser humano plenamente actualizado"; "un hombre de alma hecha a sí mismo"; "un pionero en la ciencia del ejercicio"; y (quizás de la que estaba más orgulloso) "un filósofo de la mente y el cuerpo".

A mediados de la década de 1970, cuando el culturismo comenzaba a ponerse de moda, Mentzer, como un soplo —no, un ciclón— de aire fresco, silbaba a través de sus pasillos turbios y picantes, diezmando mitos y explotando falsedades. Con el tiempo, construyó un gran número de seguidores entre los buscadores de la verdad dentro de la comunidad de culturismo. Las conclusiones bien razonadas de Mentzer, basadas por primera vez en el pensamiento lógico y la evidencia científica en lugar de las ventas de suplementos y equipos, sacaron al culturismo de su edad oscura autoimpuesta y lo llevaron al mundo de la tecnología moderna.

Asistir a este renacimiento fue una revolución en la forma en que se realizaba el culturismo y se percibía a los culturistas. Los artículos de Mentzer (en ese momento, los refinaría en los años siguientes) afirmaban que nunca se debe entrenar más de 45 minutos por entrenamiento ni hacer ejercicio más de cuatro días a la semana. Esto en un momento en que Arnold Schwarzenegger y la mayoría de los otros culturistas entrenaban dos veces al día durante hasta dos horas por entrenamiento y se dirigían al gimnasio seis días a la semana. Tal proposición habría sido ridiculizada si hubiera sido presentada por alguien que no fuera Mike Mentzer, cuya serie de victorias en concursos

(incluida la primera puntuación perfecta en la historia del concurso Mr. Universo) fue un testimonio vivo de la eficacia de su nuevo enfoque de entrenamiento. Además de su físico fenomenal, estaba el hecho de que Mentzer era sorprendentemente guapo y, por primera vez para un culturista profesional, un intelectual. Aquí, finalmente, estaba la encarnación del antiguo ideal griego y romano de *mens sana in corpore sano*: una mente sana en un cuerpo sano.

Madison Avenue se apresuró a aprovechar esta anomalía; en 1979 Mentzer tenía un póster de gran éxito, un agente, tres libros más vendidos y había aparecido en numerosos programas de televisión, como "Merv Griffin" y la competencia "Superstars" de ABC, en la que compitió con éxito contra los mejores atletas del mundo, demostrando que no todos los culturistas eran musculosos e ineficaces atléticamente. Muchas personas famosas por el culturismo creen que los pequeños poderes que controlaban el culturismo se pusieron celosos y conspiraron para planear su caída. Y así sucedió que en Sydney, Australia, en la competencia Mr. Olympia de 1980, Mentzer, que era el favorito para ganar (y con razón; había llegado con 10 libras de músculo más pesado, más definido y con una rutina de poses de la que los asistentes todavía hablan por su impresionante impacto y conmoción) sería relegado al quinto lugar.



Mentzer era la encarnación del antiguo ideal griego de "una mente sana en un cuerpo sano".

Después de todo, a Mentzer había que darle una lección; Se estaba volviendo más grande que el deporte en sí, y sus artículos que cuestionaban la necesidad de suplementos nutricionales, que eran el alma del establecimiento comercial del culturismo, junto con su negativa a respaldar prácticas de entrenamiento fraudulentas por el simple hecho de llevarse bien, requirieron que lo bajaran una clavija o dos, o cinco. (Es interesante notar, para que el lector no piense que estoy siendo subjetivo aquí, que CBS Sports había hecho el gasto de enviar un equipo de cámara al otro lado del mundo para grabar en video el evento para transmitirlo por televisión, pero después de la incongruente colocación de Mentzer, decidieron no transmitirlo).

Pero Mentzer se mantuvo erguido. Si así fuera como se juzgaría su principal competencia, no tendría parte en sus competencias; si esta fuera su recompensa por la integridad intelectual y el compromiso de descubrir una mejor

forma más eficiente de entrenar, entonces no era ninguna recompensa en absoluto. Y como Mentzer estaría de acuerdo, dado que la verdadera recompensa está en el logro de la salud y el acondicionamiento físico para el practicante individual en lugar de las recompensas de fuentes de autoridad externas, tal vez se había estado dirigiendo por el camino equivocado para empezar.

VALIDACIÓN

Hay un dicho que dice que el problema inherente a subir la escalera del éxito es que la mayoría de los aspirantes a escaladores descubren demasiado tarde en la vida que la escalera que han estado subiendo está contra la pared equivocada. Afortunadamente para Mentzer, llegó a reconocer que su escalera había sido colocada contra la pared equivocada al principio de su carrera. Renunció al ojo público y a las revistas de culturismo, dejando atrás un ingreso de seis cifras y una popularidad y exposición sin precedentes, para continuar su búsqueda de la verdad y el método de entrenamiento ideal, ahora libre de las demandas y expectativas de los demás.

No es que estuviera estudiando pasivamente; más bien estaba probando nuevas aplicaciones de su teoría del entrenamiento de alta intensidad en miles de clientes personales que había tomado bajo su protección, y sus descubrimientos asombrarían no solo a Mentzer sino a todo el mundo de la ciencia del ejercicio. El tamaño muscular máximo y los aumentos de fuerza, estableció Mentzer, eran posibles a partir de entrenamientos que duraban solo 12 minutos y se realizaban solo una vez cada cuatro a siete días. Tal proposición habría sido ridícula, si no hubiera sido por los resultados que Mentzer reveló, no solo en sí mismo sino ahora en miles de clientes. De repente, el entrenamiento de alta intensidad era una forma legítima de hacer ejercicio y una gran cantidad de nuevas "autoridades" escribieron libros que revelaban los secretos de "su" investigación sobre este método revolucionario de entrenamiento: rara vez se mencionaba a Mentzer, y mucho menos se reconocía por sus esfuerzos pioneros.

Con el tiempo, las revistas le imploraron que volviera a escribir, que compartiera su sabiduría con sus lectores. ¡Imagínese lo que estaba ofreciendo! ¡Doce minutos a la semana para desarrollar todo tu potencial genético en términos de masa muscular y fuerza! En las imágenes del culturismo, esta fue la muerte de la vieja ortodoxia del establecimiento del culturismo y un renacimiento completo a una perspectiva completamente nueva, una verdadera ciencia del ejercicio. El culturismo había encontrado su

renacentista, que ha continuado sin cesar hasta el día de hoy, y su fuente fue Michael John Mentzer.

Pronto, luminarias como Tony Robbins, directores ejecutivos de compañías Fortune 500, culturistas competitivos y hombres y mujeres que buscaban ponerse en la mejor forma posible en el menor tiempo posible buscaron el consejo de Mentzer. Ninguno de ellos preguntó si alguna vez ganó o no el Mr. Olympia de 1980 (pocos de ellos sabían lo que era), sin embargo, todos sabían quién era Mike Mentzer, y era su conocimiento y sus principios lo que buscaban.

Siempre individualista, Mentzer prefería trabajar en sus propios términos; Habló al público a través de su propio sitio web (mikementzer.com), publicó sus propios libros, produjo sus propias cintas de audio y cultivó para siempre su propio jardín. Nunca esperó que nadie aceptara lo que tenía que decir porque era un ex campeón de culturismo, ni le pidió a nadie que siguiera lo que recomendaba sin cuestionarlo. Desafió a sus estudiantes (y ahora al lector) no tanto a estar de acuerdo o en desacuerdo con él, sino a pensar por sí mismos y crecer a partir de la experiencia.

UN SER HUMANO GENUINAMENTE BENÉVOLO

Aunque Mike falleció a una edad temprana (49), no cabe duda de que vivió una vida plena y gratificante. Pero ese hecho no disminuye el dolor de su pérdida para sus amigos, fanáticos, familiares y coescritores. Mike era la más rara de las criaturas: un ser humano genuinamente benévolo que se preocupaba profundamente por las personas y hacía todo lo posible para ayudar a todos los que entraban en su círculo. No se quedó con gran parte del dinero que ganó a lo largo de su vida, no porque tuviera gustos lujosos, sino porque siempre estaba ayudando a aquellos que encontraba que no podían pagar el alquiler, necesitaban dinero para comer o para continuar su educación, o tenían otras necesidades que Mike eligió obviar con su generosidad.

ESCRIBIENDO ESTE LIBRO

Conocía a Mike desde hacía 22 años cuando le sugerí por primera vez que quería crear un libro que representara la sabiduría destilada de sus 34 años en

Entrenamiento de culturismo, competencia y filosofía. Mike estaba algo sorprendido pero encantado con la solicitud, y por razones que ahora parecen proféticas, me puse a escribir el libro con él incluso antes de que McGraw-Hill hubiera firmado para publicar el título. Dos semanas antes de su muerte, le envié a Mike una copia de este manuscrito a través de un archivo adjunto de correo electrónico, y me respondió indicando lo satisfecho que estaba con el libro. Irónicamente, mientras que dos editoriales habían publicado libros de Mike durante la década de 1980, ambos fueron escritos para la audiencia general de fitness, mientras que la audiencia de Mike y, de hecho, su pasión siempre habían sido el culturismo.

Como escritor que es considerado una autoridad por muchas personas, en virtud de haber co-creado e innovado dos sistemas de entrenamiento (*Entrenamiento de Contracción Estática* y *Entrenamiento de Factor de Potencia*, ambos publicados por Contemporary Books), tengo que reconocer la influencia que Mentzer ha tenido en mi propio pensamiento con respecto a la ciencia del ejercicio y en un plano algo superior, filosofía. Si no fuera por la influencia de Mentzer (y a veces por la tutoría), no habría tenido la mentalidad de cuestionar la tradición del culturismo y buscar una mejor manera. Tengo que agradecer a Mentzer por esta lección, y por la lección de que el culturismo no es más que un complemento de una vida mejor y no la razón de la vida de uno.

Mi contribución a la creación de este libro ha sido a su estructura, no a su contenido, ya que ese es un logro de Mike Mentzer. Mientras trabajábamos juntos en el manuscrito durante varios meses (con la ayuda de la filosofía objetivista y nuestro propio conocimiento de la fisiología del ejercicio), determinamos que los principios fundamentales de la ciencia del culturismo no eran tres: intensidad, duración y frecuencia, como se había afirmado durante mucho tiempo, sino en realidad siete, y que solo al comprender completamente estos siete principios se podría decir que uno tiene una comprensión de la ciencia del culturismo. La autoridad de Mike era definitiva en todos los asuntos relacionados con este libro.

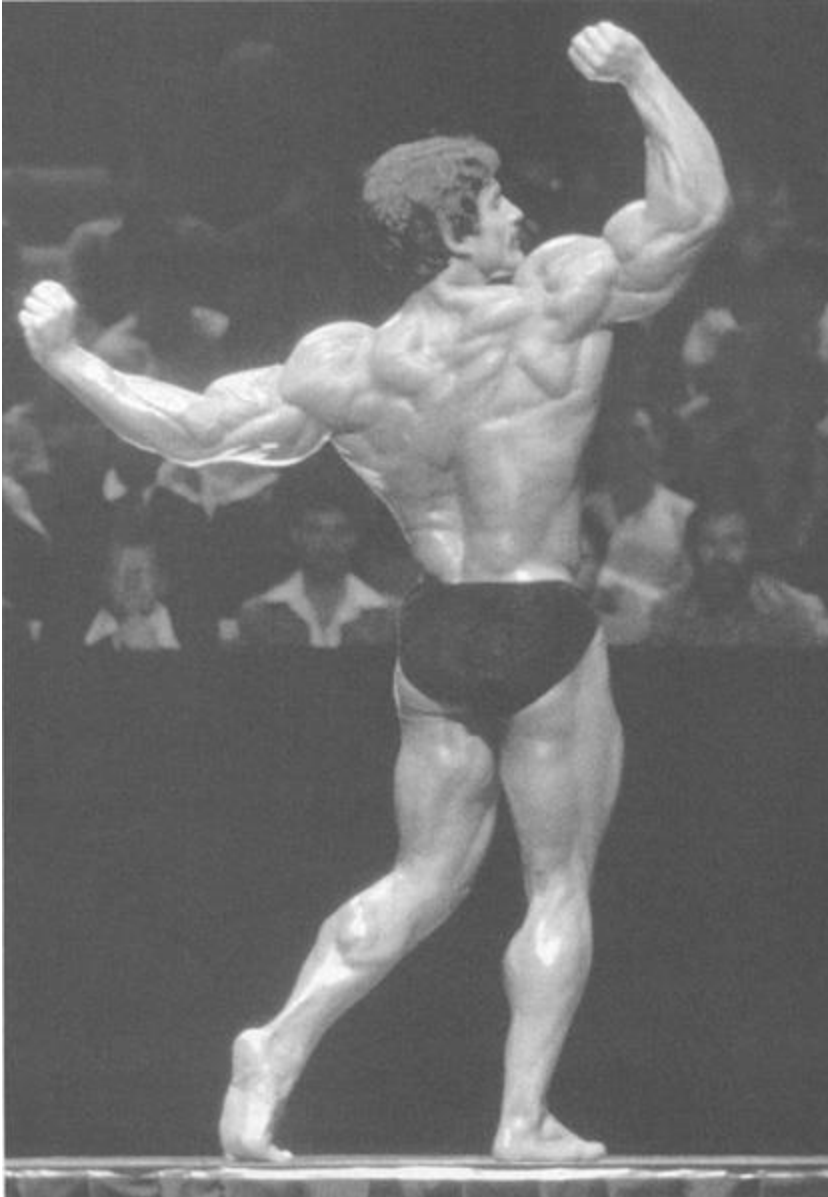
Mi trabajo en este libro también fue una punta oficial del sombrero a la vida, la carrera, las creencias y el ejemplo de Mike Mentzer; En mi opinión, uno de los mejores culturistas que jamás haya existido. Digo "el más grande" no porque haya ganado tantos títulos, sino porque construyó uno de los mejores físicos de todos los tiempos sin venderse ni una sola vez; sin vacilar ni una sola vez en su creencia en lo que es verdadero y bueno; y porque se negó a vender al público nada más que su propia integridad.

Cada década trae consigo una nueva cosecha de campeones, pero se olvidan rápidamente cuando se cosecha la siguiente cosecha de campeones. Mentzer

perdura porque defendía algo más: que hay algunos principios que vale la pena abrazar incluso cuando está en juego un gran costo personal. Y al hacerlo, Mentzer reveló el potencial inherente a todos nosotros para actualizarnos como seres humanos y vivir vidas más plenas y con más propósito. Uno no puede pedir mucho más que esto a sus héroes.

RECONOCIMIENTOS-Y UNA CONFESIÓN

Nunca es un proceso fácil perder a un maestro. Es aún más difícil perder a un amigo cercano. Cuando pierdes ambos a la vez, la psique se protege administrando una forma de anestesia cognitiva, que adormece el dolor y te permite continuar con la vida. Por lo tanto, fue una experiencia agridulce dar los toques finales a este libro. El texto se completó antes del fallecimiento de Mike, basado en sus más de 20 años de experiencia y escritura sobre el arte, la ciencia, el deporte y el estilo de vida del culturismo. Esta parte fue una alegría absoluta; Esperaba con ansias cada día en el trabajo, sabiendo que pasaría tiempo con mi amigo y mentor.



Mike Mentzer, quizás el mejor culturista de todos los tiempos.

La parte difícil vino cuando estaba seleccionando las fotografías para este libro después de la muerte de Mike, porque fue entonces cuando me di cuenta de que esta sería la *última* vez que escucharíamos a Mike Mentzer; ya no era un libro de culturismo sino, de hecho, su comunicado final. Esa revelación golpeó fuerte y me encontré alargando el proceso; Necesitaba ver más fotografías, hacer mejores selecciones y asegurarme de que el libro fuera lo mejor que pudiera hacer. También, quizás inconscientemente, sentí que mientras no admitiera que el libro estaba terminado, todavía había un libro de Mike Mentzer por venir.

Las realidades de la publicación, sin embargo, me recordaron suave pero correctamente que tanto Mike como yo habíamos llegado a un acuerdo para enviar el libro terminado y que había llegado el momento de cumplir con ese acuerdo. Y así, con el corazón apesadumbrado, completé la selección de fotos y los pies de foto. Las fotografías son simplemente, y objetivamente, las mejores fotos jamás tomadas de Mike Mentzer, y fueron aportadas por personas que trabajan para revistas de la competencia pero que se unieron para este proyecto porque eran sus amigos y querían que su último libro fuera un tributo apropiado a un hombre al que recordaban con cariño y respeto.

Estoy en deuda con John Balik de *la revista Ironman*, quien proporcionó la mayor parte de las fotos que aparecen en este libro; conocía a Mike desde hace más tiempo que casi nadie en el culturismo y estuvo allí durante toda la carrera de Mike, desde sus días de aficionado hasta sus últimos meses en la tierra. En el camino, John tomó algunas de las mejores fotos físicas de Mike para adornar un rollo de película y, sin lugar a dudas, capturó las mejores tomas de entrenamiento en el gimnasio de Mike haciendo ejercicio cuando estaba entrenando para desarrollar músculo para la competencia. Estas no son fotografías posadas como las que se ven en la mayoría de las revistas y libros de culturismo escritos sobre el tema; estos son los artículos genuinos; El sudor es real, las pesas son reales y el esfuerzo es de buena fe de "alta intensidad" (trabajo pesado) durante todo el camino. Esto es culturismo real; y Balik capturó perfectamente en la película cómo se estimula el músculo real para crecer más grande y más fuerte.

También debo agradecer al socio comercial de John, el renombrado fotógrafo Mike Neveux, cuyo ojo tiene una extraña habilidad para poder enfocarse con precisión en lo que es importante en una foto de culturismo. Sus retratos y sus tomas de entrenamiento en el gimnasio están tan cerca de la perfección como es humanamente posible.

Bob y Gail Gardner también deben ser señalados. Sus fotografías de Mike Mentzer fueron (y siguen siendo) legendarias dentro del deporte del culturismo; Nuestra foto de portada es el resultado de su genio artístico, y los estudios físicos que adornan muchas de las páginas de este libro son el resultado directo de su talento. Su foto de "Hércules" de Mike, que abre [la Parte VI](#), es quizás la fotografía de estudio físico más famosa en la historia del culturismo.

A pesar de que tenía un presupuesto muy ajustado, todos estos artistas abrieron sus archivos y se tomaron grandes gastos personales y problemas para ser parte de Mike's

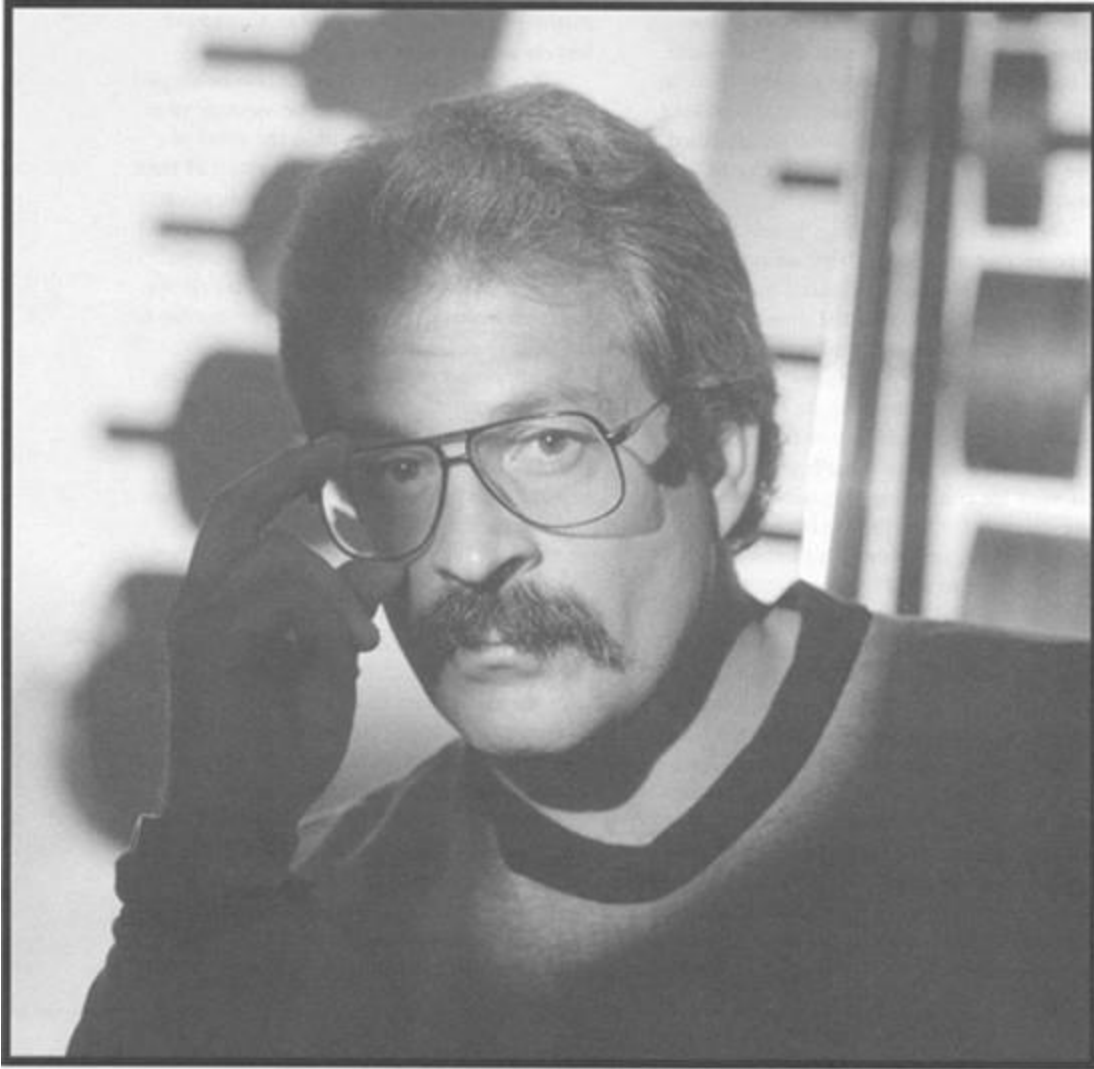
libro final. Sé que Mike estaría profundamente conmovido por su benevolencia y su amistad.

Finalmente, necesito destacar a Joanne Sharkey; Jo fue la socia comercial de Mike durante muchos años y sigue siendo su partidaria más dedicada y leal. Por encima de todo esto, sin embargo, era amiga de Mike; su amabilidad hacia Mike durante los muchos años en los que la vida no fue amable con él, así como su cálido y positivo apoyo a este proyecto, la han hecho querida por mí como un ser humano de compasión, integridad y honestidad excepcionales. Sé que Mike querría que Joanne fuera reconocida, como me la reconoció repetidamente durante sus últimos días.

Este es el último testamento de Michael John Mentzer, que representa su última palabra sobre el culturismo en todas sus múltiples facetas.

Por ahora, cerraré este prefacio afirmando con ese viejo filósofo Séneca que "la vida, si sabes cómo usarla, es lo suficientemente larga". Que Mike sabía cómo usarlo, seguramente, nunca puede estar en duda.

—John Little



"Es solo dentro del contexto de haber desarrollado adecuadamente tu mente que podrás disfrutar verdaderamente del logro de tus valores materiales, incluido el de un cuerpo más musculoso". – Mike Mentzer

INTRODUCCIÓN

LA PERSPECTIVA DE GÉNERO

Víctor Hugo dijo una vez: "Nada en este mundo es tan poderoso como una idea cuyo momento ha llegado". Esta idea surge de la filosofía racionalista de que ciertas posibilidades de pensamiento deben, por necesidad lógica, aparecer en el tiempo cuando se han cumplido ciertas condiciones sociales, científicas y psicológicas.

A juzgar por la respuesta que han recibido mis cintas, videos y artículos, junto con la abrumadora aceptación de mi enfoque de entrenamiento revolucionario en varios seminarios de culturismo que he realizado en todo el mundo, podría ser seguro decir que el momento de las ideas contenidas en este documento no solo ha llegado, sino que está muy atrasado.

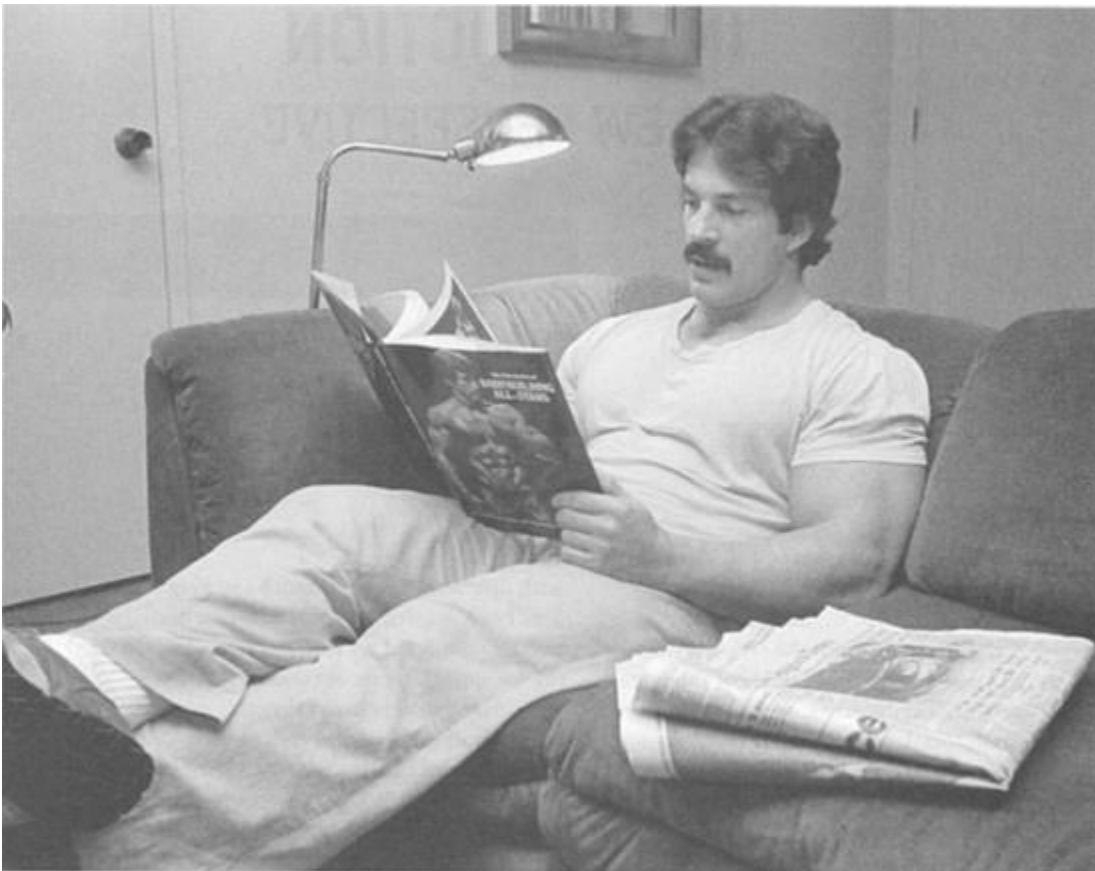
La mayor parte del material contenido en estas páginas se basa en datos validados empíricamente, algunos que datan del siglo XIX, y lo que no lo es será un simple hecho evidente que ninguna persona razonable negaría. También he dedicado una gran parte de mi vida adulta a buscar, y finalmente descubrir, los principios fundamentales del ejercicio de culturismo adecuado (es decir, de alta intensidad) y organizarlos en su estructura jerárquica adecuada para revelar la integración muy real entre la mente y el cuerpo cuando se trata de desarrollar fuerza y masa muscular.

La cuestión de cuál es la mejor manera de entrenar para aumentos rápidos en el tamaño y la fuerza muscular ha sido controvertida y está plagada de opiniones diversas durante demasiado tiempo. Este libro está destinado al culturista serio que está harto de la opinión y busca algo más concreto.

Creo sinceramente que este método de culturismo es un sistema y, como tal, puede ser aprendido por cualquiera. Si el lector dedica suficiente tiempo a dominar la secuencia de temas lógicamente organizada en este libro, puede comprender mi enfoque del entrenamiento de alta intensidad lo suficientemente a fondo como para ser

capaz de responder a sus propios problemas de entrenamiento y convertirse en su propio entrenador y entrenador.

Han pasado más de dos décadas desde que me aparté de la tradición del culturismo con mi enfoque radicalmente diferente del entrenamiento y la dieta. Y aunque siempre he poseído una amplia conciencia del estándar lógico singular que me guió en mi nuevo enfoque, mi propio conocimiento ha crecido exponencialmente en los últimos seis años (desde que hice un intento dedicado y apasionado de comprender mejor el papel de la lógica en el pensamiento humano y de los primarios filosóficos de "la Ley de Identidad" y la "Ley de Causalidad", " y luego probé mis nuevas teorías de culturismo en miles de culturistas de todo el mundo). El resultado final de este período de crecimiento ha dado lugar a una certeza en asuntos donde antes solo eran posibles aproximaciones. Esto no quiere decir que siempre estuve tan seguro. Recuerdo bien mi primer seminario como culturista profesional; aunque sabía que tenía algo valioso que ofrecer a los asistentes al seminario, no estaba seguro de poder presentar el material de una manera que fuera significativa.

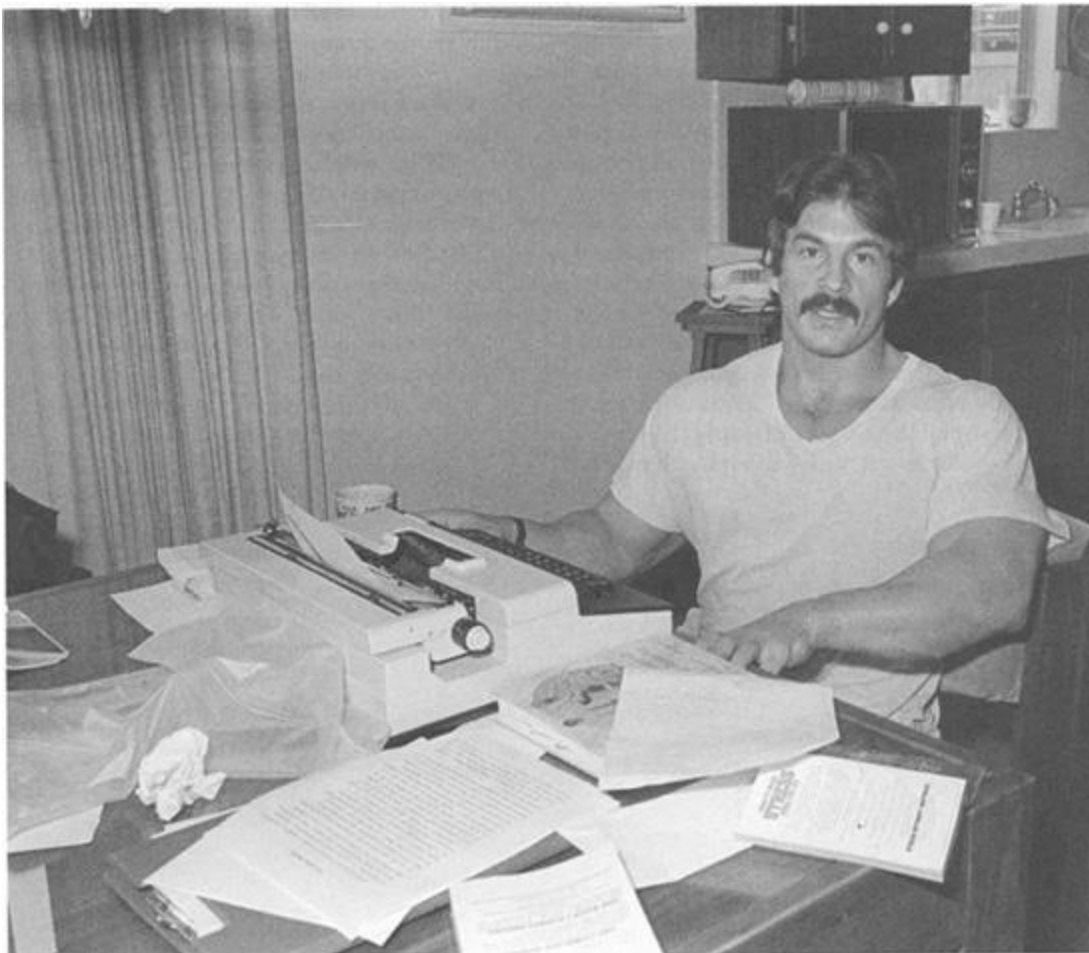


Las revistas musculares existen principalmente para vender productos, no para dispensar información válida sobre el entrenamiento.

Afortunadamente, como resultaron las cosas, ese seminario inicial resultó ser muy exitoso, y la mayoría de los asistentes se convencieron de que habían aprendido algo nuevo y valioso, y que les había proporcionado una perspectiva totalmente nueva con respecto a todo el campo del culturismo.

Los seminarios posteriores fueron testigos de un pulido y refinamiento de mi material temático. Durante los últimos 20 años he realizado miles de seminarios de culturismo, probablemente más que cualquier otro culturista de primer nivel, y una gran parte de su éxito se puede atribuir al hecho de que no espero que nadie acepte nada de lo que tengo que decir solo porque he ganado un par de títulos importantes. No existe una correlación directa entre el grado de desarrollo muscular de un individuo y su conocimiento científico del culturismo. Siempre he razonado que: si el material que presenté era válido en sí mismo, se ofrecía de manera lógica y estaba diseñado para apelar a la razón y el sentido común de uno, entonces la probabilidad de que fuera aceptado por su valor intrínseco era mayor.

Por lo general, les digo a mis estudiantes en el entrenamiento de alta intensidad que el primer paso para obtener una perspectiva más realista sobre el deporte del culturismo es observar las diversas influencias responsables de dar forma a nuestra perspectiva actual. Más que cualquier otra fuente, las revistas musculares han dado forma a nuestros puntos de vista y actitudes con respecto al culturismo. Prácticamente sin otra fuente de información, los culturistas han tenido que recurrir a las revistas de músculos como su única fuente de información confiable. Sin embargo, lo que muchos no tienen en cuenta es que se trata principalmente de publicaciones comerciales; Su razón principal de existencia es vender productos, no dispensar información científica sobre culturismo. Si miras en algún lugar debajo de la cabecera de la mayoría de las publicaciones musculares, encontrarás algo en el sentido de que su publicación está "dedicada a la ciencia del culturismo".



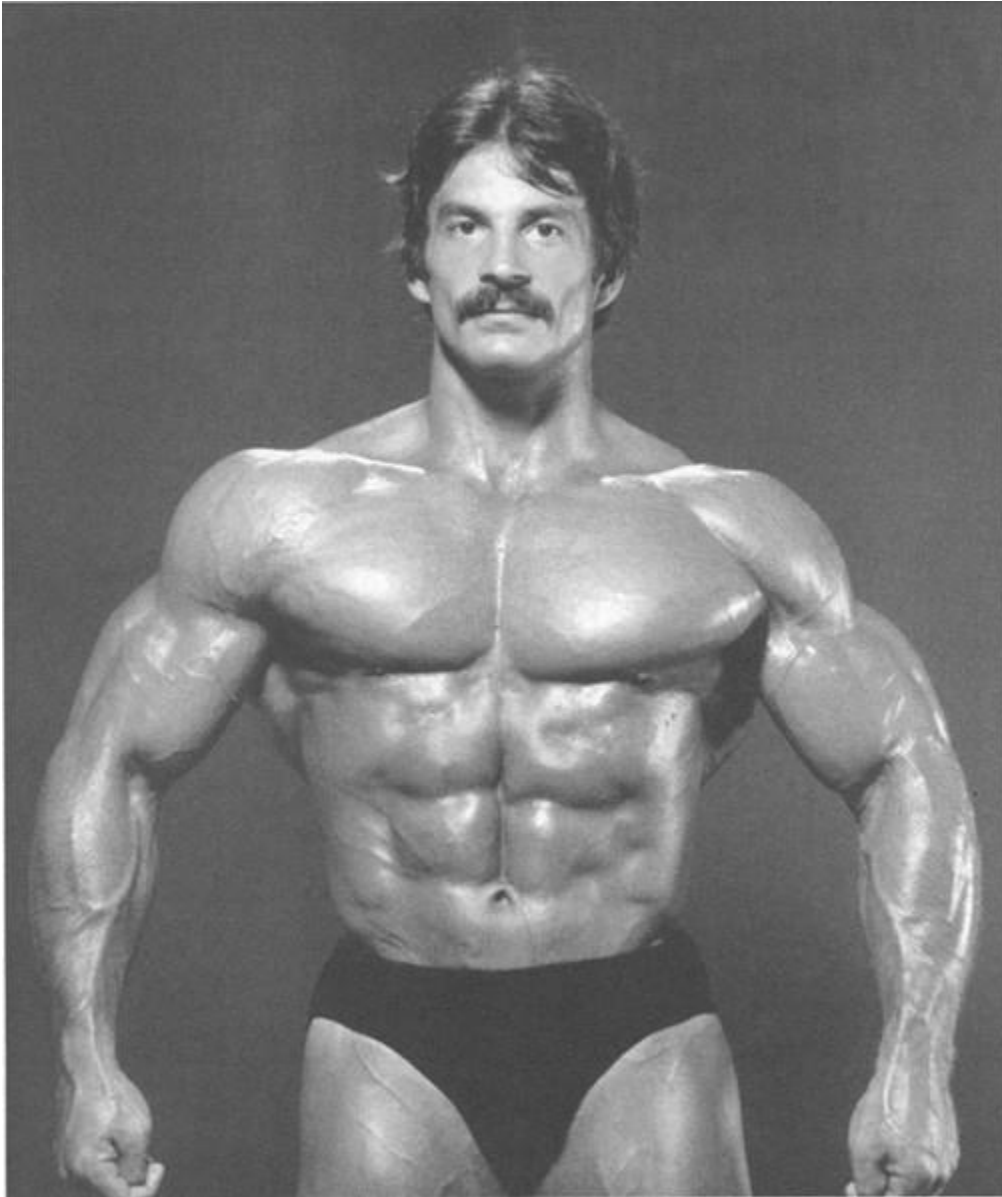
Mentzer realizó un estudio sistemático de la fisiología del ejercicio y el estrés junto con la ciencia nutricional y aplicó los hallazgos a las necesidades del culturista.

Si estas revistas musculares son realmente revistas científicas, entonces, ¿quiénes son los científicos de su personal editorial o entre los escritores que emplean? Así es, ¡generalmente no hay ninguno! Estas revistas son ante todo entidades comerciales; de hecho, están registrados en el gobierno como catálogos. Ahora bien, esto no pretende sugerir que estas revistas de músculos no tengan un propósito que valga la pena. Inspiran a los culturistas jóvenes y futuros, pero aunque ocasionalmente dan consejos válidos de entrenamiento, a menudo se pierden en las resmas de opiniones contradictorias y tonterías publicadas en algunos de ellos, que la información válida se vuelve inútil.

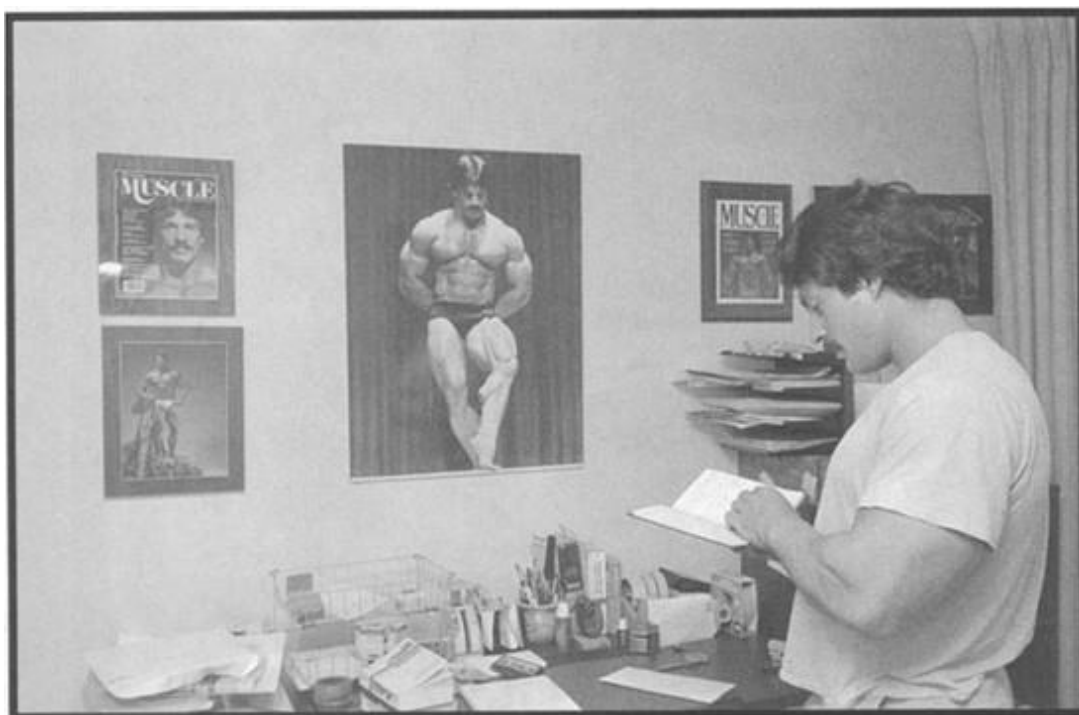
Esto no quiere decir que no exista un cuerpo coherente de datos y principios científicos con respecto al culturismo. El problema es que la mayor parte del conocimiento científico sobre el culturismo se ha publicado poco a poco

por diversos autores en una amplia variedad de textos, muchos de ellos estudios de fisiología altamente técnicos, con el resultado de que gran parte de esta información nunca se filtra a aquellos que podrían hacer el mejor uso práctico de ella: los culturistas. Por lo tanto, el culturista siempre ha tenido que confiar en la opinión lógicamente sospechosa de otros culturistas y en la exageración comercialmente sesgada que se vende a través de las publicaciones musculares.

Lo que tengo para ofrecerte en este libro es una nueva perspectiva sobre el culturismo, basada no en opiniones transitorias y consideraciones comerciales, sino en una derivada de la investigación científica y el pensamiento sólido. Y no, este libro no es una promesa de un brazo de 20 pulgadas o un físico de Mr. America. Eso es algo que nadie, ni ningún método de entrenamiento, puede ofrecer honestamente. Lo que sigue es un sistema de pensamiento que, cuando se aplica correctamente a su entrenamiento, le permitirá desarrollar sus músculos hasta los límites de su potencial genéticamente programado más rápido y más eficientemente que cualquier otro sistema conocido actualmente.



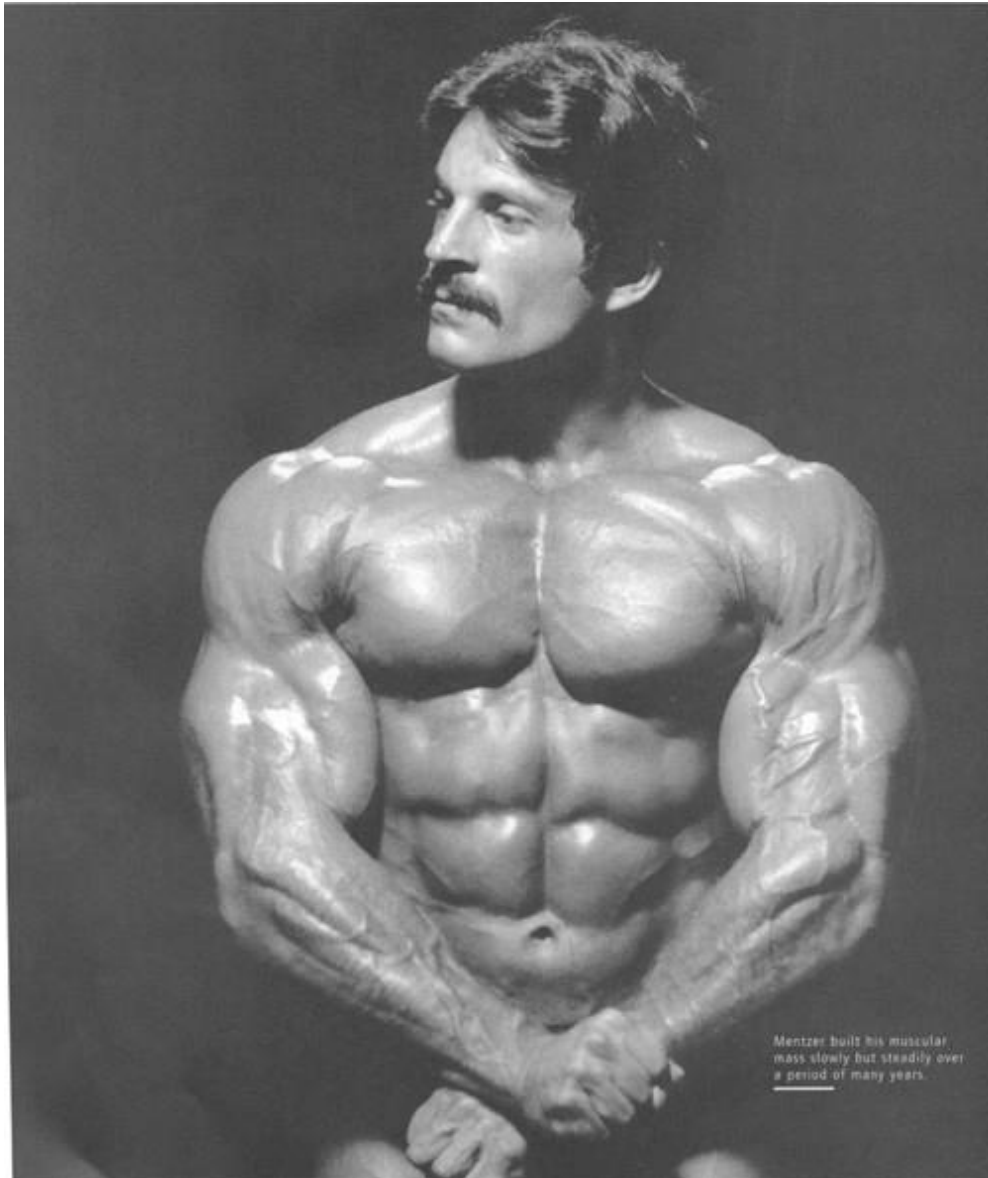
Mentzer mostrando los resultados de su enfoque lógico y científico del culturismo.



Parte I

CONSIDERACIONES

PRELIMINARES



Capítulo 1

EL PAPEL DE LOS OBJETIVOS REALISTAS

Aquellos lectores que han estado involucrados en el culturismo serio durante más de un año probablemente se hayan dado cuenta de que el crecimiento del tejido muscular más allá de los niveles normales es un proceso relativamente lento. Y aunque nunca he visto los resultados de estudios que puedan revelar exactamente cuántas libras gana el culturista promedio en el transcurso de un año de entrenamiento duro, creo que la mayoría de los culturistas experimentados estarían de acuerdo en que un aumento de cinco libras de tejido muscular puro, en lugar de cinco libras de peso corporal, a pesar de su composición, se consideraría un logro considerable.

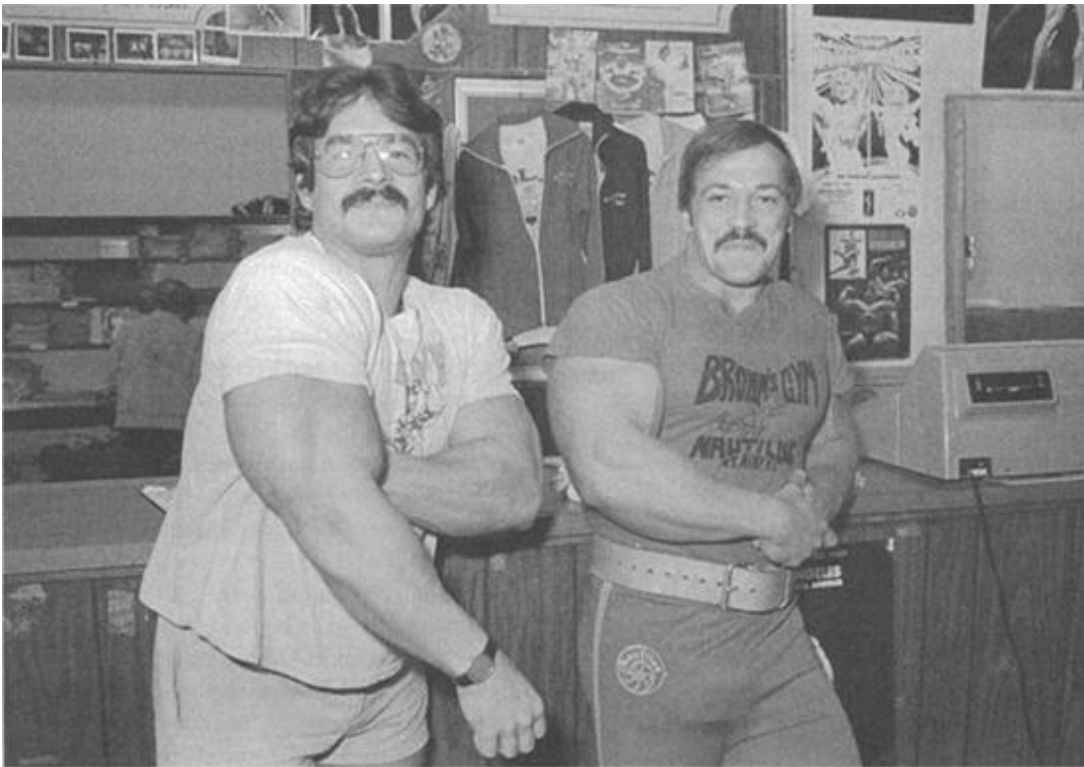
Cinco libras de tejido muscular pueden no sonar muy impresionantes, pero si un culturista pudiera mantener esa tasa de crecimiento (5 libras de tejido muscular puro por año) durante cinco años, al final de ese período, terminaría con unas 25 libras de músculo más pesado. Si pudieras imaginar tanto bistec colocado frente a ti en la mesa, entonces tendrías una idea de cuánta "carne" son 25 libras de músculo, suficiente para transformar al hombre estadounidense promedio que pesa 155 libras en un verdadero Hércules con 180 libras de músculo sólido y cortado. También debe recordarse que de las 155 libras de peso corporal de ese hombre estadounidense promedio, el componente de peso muscular es de aproximadamente 20 libras (el resto son huesos, agua, grasa y materiales de desecho). Dado este hecho, su aumento de peso muscular de 25 libras en cinco años representaría una transformación que duplicaría con creces su masa muscular existente.

Teniendo en cuenta que la mayoría de las principales estrellas musculosas pasadas y presentes pesan menos de 200 libras, eso realmente es todo un logro. Recuerdo que en el concurso Mr. Olympia de 1977, luminarias del culturismo como Frank Zane pesaron 187 libras; Bill Grant en 184 libras; Boyer Coe inclinó la balanza a solo 196 libras; y Ed Corney compitió con un peso de

174 libras. Salvo algún que otro fenómeno genético, en realidad sería difícil encontrar más de un puñado de competidores de culturismo en forma de concurso que pesaran más de 200 libras.

Uno de los culturistas más musculosos de esa época fue Danny Padilla, un hombre que ganó el título de Mr. Universo en Nimes, Francia, con un peso muy musculoso y cortado de 165 libras. Recuerdo que Danny me dijo que cuando comenzó a entrenar 10 años antes de ese concurso, pesaba apenas 120 libras. Eso representa una ganancia de 45 libras en una carrera de entrenamiento de 10 años, con una ganancia promedio anual de 4 1/2 libras. Esas cifras pueden ofrecer esperanza a aquellos de ustedes decepcionados con ganancias similares.

Teniendo esto en cuenta, ahora es evidente cuán ridículas son algunas de esas afirmaciones comerciales en las revistas de culturismo, como las que prometen "una libra al día" de ganancia muscular si toma un suplemento nutricional en particular. Incluso hubo un conocido culturista que prometió a quienes compraban sus cursos de entrenamiento que "ganarían 100 libras de músculo" si seguían los consejos contenidos en sus folletos. Es dudoso que alguna vez haya tenido éxito en ganar tanto músculo en toda su carrera, y sin embargo, estaba prometiendo a todos los demás en el mundo precisamente eso.



Mentzer (*izquierda*) y Casey Viator (*derecha*) haciendo el payaso para la cámara; ambos hombres poseían una superabundancia de los dones genéticos necesarios para convertirse en campeones de culturismo.

Por supuesto, habrá un número de ustedes leyendo este libro que no se puede contar en las filas del promedio. Algunos pueden poseer un potencial muy superior al promedio para ganar masa muscular a un ritmo rápido, un potencial que le permitirá agregar hasta 10 o más libras de tejido muscular en un período de un año. Pero incluso estos pocos inusuales, cuya abundancia de los factores genéticos necesarios permitirán un crecimiento tan rápido, no verán los resultados de tal crecimiento cada vez que suban a una báscula. El individuo cuyo potencial le permite ganar 12 libras sólidas de músculo al año no verá esos resultados en el día a día, ni siquiera semanalmente; La mayoría de las básculas de peso corporal simplemente no son lo suficientemente sensibles como para registrar fracciones de una libra. Solo si aumentara a un ritmo constante de una libra por mes durante 12 meses, podría presenciar un aumento de peso una vez al mes. Luego puede haber uno o dos meses intercalados a lo largo del año en los que no hace ninguna ganancia en absoluto, pero luego procede a su ganancia anual de 12 libras agregando 2 libras de músculo algún otro mes. De hecho, es raro que una persona obtenga ganancias tan constantes que se muestren igual todos los meses durante un año. La mayoría encontrará que ganan en ciclos: es decir, pueden pasar tres meses sin signos visibles de mejora, y luego al mes siguiente su tamaño y fuerza se disparan. Estos patrones de crecimiento son muy individuales y, por lo tanto, variarán ampliamente de una persona a otra.

Serán estos pocos individuos bendecidos que posean todos los factores genéticos requeridos los que posiblemente lleguen a la cima y se lleven los grandes títulos. (El próximo capítulo profundizará en el papel de la genética en la evaluación del potencial final de uno).

Dije al principio que este libro no pretendía ser una garantía de un físico de Mr. America. Tampoco insultaría tu inteligencia y te diría que siguiendo los consejos contenidos en estas páginas terminarás ganando 50 o 100 libras de músculo. El material contenido en este capítulo tampoco tenía la intención de frustrarlo, sino de mostrar cuán difícil y lento puede ser la adquisición de un físico superior. Y si tuve éxito en hacer eso, probablemente te darás cuenta por ti mismo de lo absurdo de entrenar seis días a la semana durante hasta 25 horas a la semana. ¿Realmente puedes justificar 1,200 horas por año de tu tiempo y energía ganando un par de libras de músculo?

Especialmente cuando descubres cómo puedes haberte estado vendiendo

corto, subestimando enormemente su potencial de crecimiento, cuando en realidad tenía la capacidad de ganar 8 libras de músculo al año con una pequeña fracción de la cantidad total de entrenamiento. En muchos casos, el entusiasmo desenfrenado que conduce a los excesos de entrenamiento es lo que ralentiza el progreso de la mayoría de los culturistas, lo que es realmente frustrante.

Piense en lo que podría lograrse si canalizara 1,200 horas de su tiempo y energía cada año para ganar un millón de dólares o obtener un título universitario: es probable que ya esté en camino a su primer millón y probablemente haya colocado un par de doctorados a su nombre.



Mentzer cultivó muchos intereses fuera del culturismo, incluida la creación de un negocio de pedidos por correo muy exitoso.



Mentzer mostró un buen potencial para desarrollar músculo incluso cuando tenía 15 años, alcanzando un pico histórico cuando compitió en el concurso Mr. Olympia de 1980 14 años después.

Capítulo 2

POTENCIAL INDIVIDUAL

Después de haber leído el capítulo anterior, muchos de ustedes probablemente se estén haciendo esta pregunta: ¿cómo puedo saber cuál es mi potencial para desarrollar músculos grandes? Desafortunadamente, no existe un método infalible para evaluar con precisión el potencial final de un individuo. Sin embargo, hay ciertos rasgos que sugieren al aspirante a culturista hacia dónde podría dirigirse.

Los individuos heredan características peculiares de sus padres y no comunes a la especie en su conjunto, como la apariencia facial, el color del cabello y el tipo de sangre. Estas características son fijas en el individuo y no están sujetas a alteraciones progresivas. Otras características heredadas, como la inteligencia y el tamaño físico, no son fijas y, por lo tanto, pueden modificarse desde el exterior.

Los genes (material hereditario dentro de una célula) responsables del tamaño corporal maduro no pueden encontrar expresión en un individuo privado de nutrientes adecuados durante las primeras etapas de maduración y crecimiento. Lo mismo se aplica al pleno desarrollo del intelecto de una persona; privado de estimulación intelectual temprana, el intelecto de una persona no se desarrollará mucho, incluso si el material hereditario para ello está presente. Estas influencias ambientales son necesarias para el desarrollo de niveles normales de tamaño físico e inteligencia y para el desarrollo de niveles superiores a los normales, niveles más allá de los requeridos para llevar a cabo las tareas involucradas en la vida cotidiana, de tamaño e intelecto; Una persona debe exponerse a demandas y al desempeño de tareas mayores que las que se encuentran en el curso de la vida diaria. En el caso de desarrollar un tamaño muscular más grande de lo normal, una persona debe exponer sus músculos a niveles progresivamente crecientes de entrenamiento de alta intensidad. Y en el caso de desarrollar un intelecto superior, un

La persona debe intentar regularmente tareas mentales cada vez más complejas. Las mejoras nunca resultan en ninguno de los dos casos simplemente repitiendo cosas que ya son fáciles.

Si bien es cierto que cualquiera puede mejorar sus niveles existentes de tamaño muscular o intelecto siguiendo los consejos mencionados anteriormente, en todos los casos existirán límites y aún no hay ningún medio por el cual la humanidad pueda trascenderlos. (Pronto esto puede cambiar a medida que los ingenieros genéticos continúen desentrañando los misterios de la molécula de ADN).

Junto con ciertos factores psicológicos necesarios para perseguir un objetivo para su cumplimiento, existen rasgos hereditarios definidos que representan la consideración más importante en la construcción de un físico de campeonato. Si bien cualquiera puede mejorar su nivel inicial de desarrollo, solo unos pocos elegidos se convertirán en los mejores campeones, y estos son los que tienen la mayor abundancia de las características físicas heredadas requeridas.

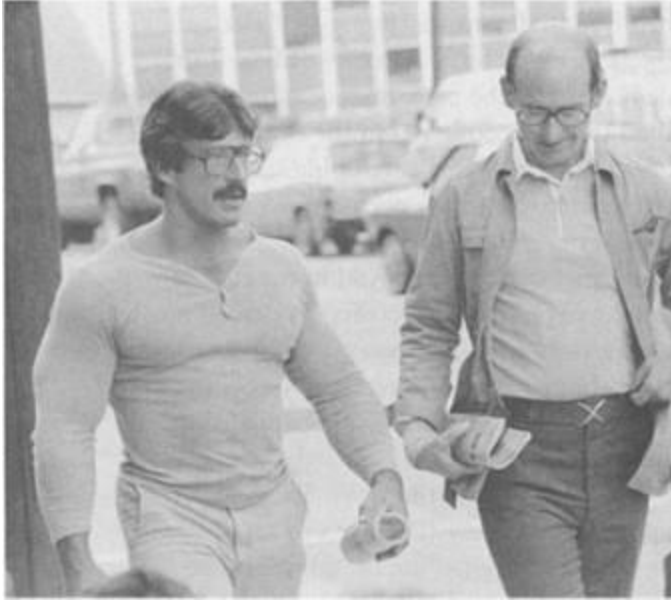
Estas características ofrecen al aspirante a culturista una guía de hacia dónde se dirige e indican las áreas que pueden requerir mayor atención durante el entrenamiento.

SOMATOTIPO

Si bien existe una variedad infinita de tipos de cuerpo, las autoridades han concluido que hay tres tipos fácilmente identificables que se repiten con mayor frecuencia. El Dr. W. H. Sheldon clasificó el cuerpo de un individuo analizando el grado en que cada uno de los tres tipos estaba presente. Llamó a su sistema somatotipado.

Las tres variables somatotípicas son endomorfia, mesomorfia y ectomorfia.

- La endomorfia se refiere a la tendencia hacia contornos corporales redondos y suaves. Un endomorfo típico es en cuclillas, con un torso redondo, cuello grueso y piernas y brazos cortos y gordos.
- La mesomorfia se refiere a la tendencia a ser musculoso. Un mesomorfo es de constitución cuadrada y fuerte, tiene hombros anchos y musculosos, pecho y extremidades poderosos y carga poca grasa corporal.
- La ectomorfia se refiere a la tendencia hacia la linealidad o la delgadez. Los ectomorfos suelen ser altos y siempre delgados en el torso y las extremidades. Tienen poca grasa corporal o músculo.



Mentzer (izquierda) era mesomorfo puro.

FORMACIÓN ESQUELÉTICA

Al evaluar la predisposición de un individuo hacia la construcción de un físico de campeonato, es esencial considerar las proporciones corporales, que están determinadas por la longitud, el grosor y la proporción de los huesos de una persona.

Las proporciones corporales normalmente asociadas con el físico ideal del culturismo son hombros anchos, caderas estrechas y brazos y piernas de longitud media. Las leyendas del culturismo Sergio Oliva (de la década de 1960) y Steve Reeves (de la década de 1940) son excelentes ejemplos de cómo las proporciones bien equilibradas pueden beneficiar a un culturista.

Si bien los huesos deben ser lo suficientemente grandes como para soportar una musculatura pesada, no pueden ser demasiado grandes. De lo contrario, borrarán las hermosas líneas que son el sello distintivo del físico del culturista.

LONGITUD DEL MÚSCULO

Si bien el tamaño y la formación del esqueleto permiten a un individuo soportar estructuras musculares masivas, el tamaño final al que puede desarrollarse un músculo en realidad está dictado principalmente por su longitud. En otras palabras, la longitud de un músculo dicta su grosor: su ancho nunca excederá su longitud, de lo contrario sería

incapaz de contratar. Un músculo bíceps de una pulgada de largo nunca tendrá más de una pulgada de grosor, o uno de dos pulgadas de largo, dos pulgadas de grosor, y así sucesivamente. El hueso al que está unido el músculo no es de gran importancia, sino que es la longitud desde la unión del tendón en un extremo del músculo hasta la unión del tendón en el otro extremo lo que determina cuánta masa parecerá tener un músculo.



El potencial genético varía a lo largo de un amplio continuo.

Sin embargo, un culturista con bíceps cortos no necesariamente posee músculos cortos en todo su cuerpo. La longitud de cualquier músculo específico parece ser una característica aleatoria dentro de la musculatura de cualquier culturista, con diferencias que generalmente existen de un lado del cuerpo al otro y de una parte del cuerpo a la siguiente. Es la persona extremadamente rara que tiene una longitud y/o tamaño muscular uniforme en todo su cuerpo.



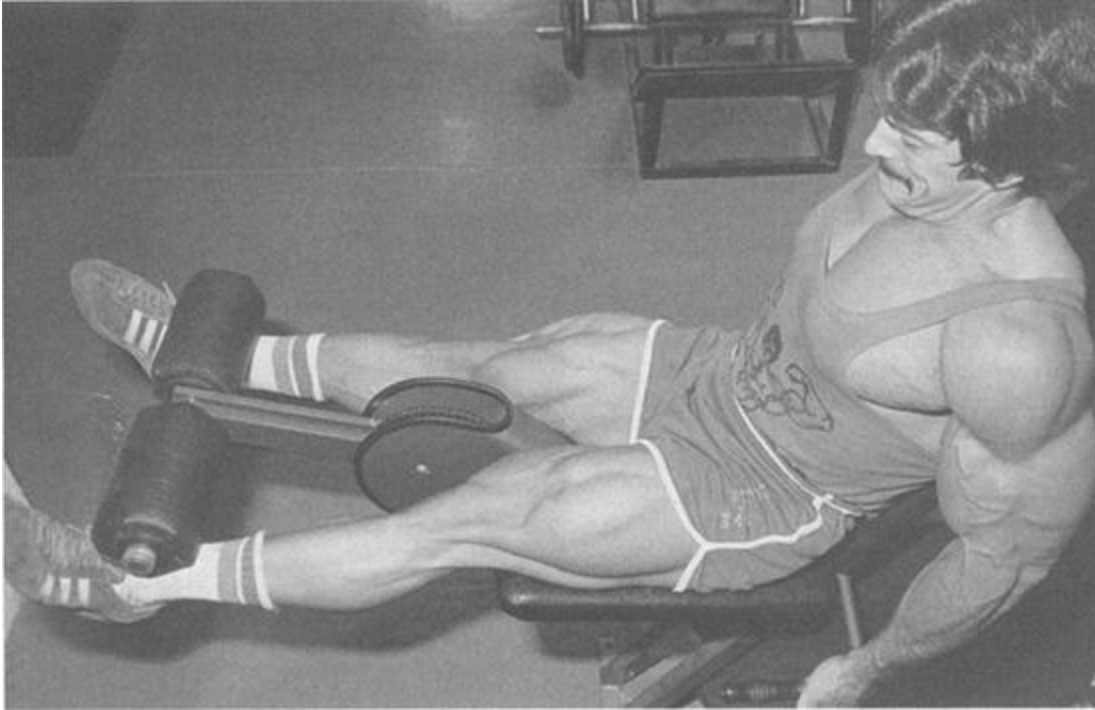
"Es la longitud desde la unión del tendón en un extremo del músculo hasta la unión del tendón en el otro extremo lo que determina cuánta masa tendrá un músculo". –Mike Mentzer



La definición muscular también está determinada en gran medida por su herencia genética.

DISTRIBUCIÓN DE GRASAS

Así como las personas están genéticamente programadas para aumentar el tamaño de ciertos músculos, también heredan una cierta cantidad de células grasas o adiposas. La distribución de estas células también está determinada genéticamente. La persona promedio no obesa posee aproximadamente de 25 a 30 mil millones de células grasas, la moderadamente obesa alrededor de 50 mil millones y la muy obesa hasta 240 mil millones. Este amplio rango puede ayudar a explicar por qué a algunas personas les resulta casi imposible mantener la grasa de forma permanente.



La densidad de las fibras musculares, la cantidad de fibras dentro de una sección transversal determinada del músculo, determina el potencial de masa de un músculo.

El origen racial y geográfico determina en gran parte dónde se deposita la grasa. Las personas de partes más frías del mundo, como Alemania y Noruega, tienen gran parte de su grasa distribuida en las áreas del abdomen y el torso, lo que ayuda a aislar los órganos internos del frío extremo y mantener una temperatura central constante. Las personas de áreas cálidas, como África, tienden naturalmente a almacenar menos grasa por vía subcutánea para permitir que escape el calor corporal, manteniendo así un cuerpo fresco. Estos tipos almacenan más grasa internamente y en el área de los glúteos desde donde se puede movilizar más fácilmente para obtener energía en tiempos de privación y / o hambruna.

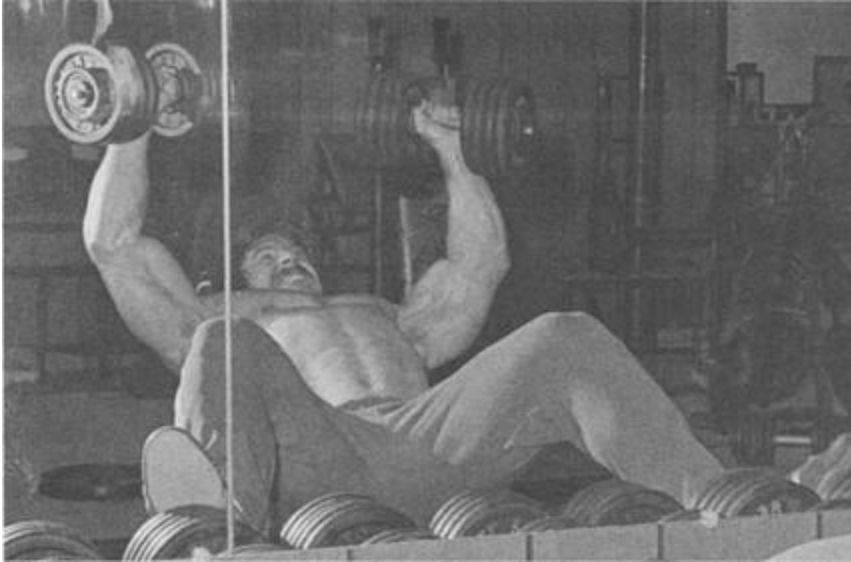
La exposición del hombre moderno a temperaturas extremas se ha minimizado enormemente con calefacción central y aire acondicionado. A pesar de ese hecho, los investigadores han documentado pruebas de que el hombre civilizado está programado para la deposición de grasa según los planos establecidos por sus antepasados de la Edad de Hielo. Sin embargo, dados los criterios por los que juzgamos al culturista moderno, las razas más oscuras tienden a tener una ventaja en términos de delgadez y definición muscular extrema.

DENSIDAD DE FIBRAS Y EFICIENCIA NEUROLÓGICA

El somatotipo, la formación esquelética, la longitud muscular y la distribución de la grasa son rasgos genéticos que son más o menos visibles y, por lo tanto, determinables con un alto grado de precisión. Sin embargo, la densidad de las fibras musculares y la eficiencia neurológica, dos características heredadas que juegan un papel en la determinación del potencial final, son invisibles. Las estimaciones de la cantidad de fibras musculares dentro de un volumen dado, o área de sección transversal, de un músculo específico solo se pueden aproximar a través de biopsias.

La densidad de la fibra, como la longitud del músculo, determina el potencial de masa de un músculo. Cuantas más fibras por volumen dado de músculo, más grueso es el potencial de desarrollo de ese músculo. Sin embargo, en lugar de intentar obtener un procedimiento médico tan costoso, dele a su entrenamiento algo de tiempo para ver qué tan rápido se engrosan sus músculos.

La eficiencia neurológica se refiere a la relación entre el sistema nervioso y los músculos. La forma en que los nervios inervan los músculos y cómo son activados por el cerebro determina el grado de potencia muscular y la cantidad de fibras necesarias para producir un cierto movimiento contra una cierta resistencia. Las personas con altos niveles de eficiencia neurológica tienen la capacidad de contraer un mayor porcentaje de fibras durante un esfuerzo máximo. En un esfuerzo total, la persona promedio puede contraer el 30 por ciento de las fibras dentro de un músculo específico. Unas pocas personas pueden tener la capacidad de activar hasta el 40 por ciento, mientras que unos pocos bendecidos pueden manejar el 50 por ciento. La capacidad de contraer un alto porcentaje de fibras aumenta la capacidad contráctil, lo que permite un esfuerzo más intenso. En términos de resistencia, esto es una desventaja, pero una gran ventaja para estimular el crecimiento o los esfuerzos de un solo intento.



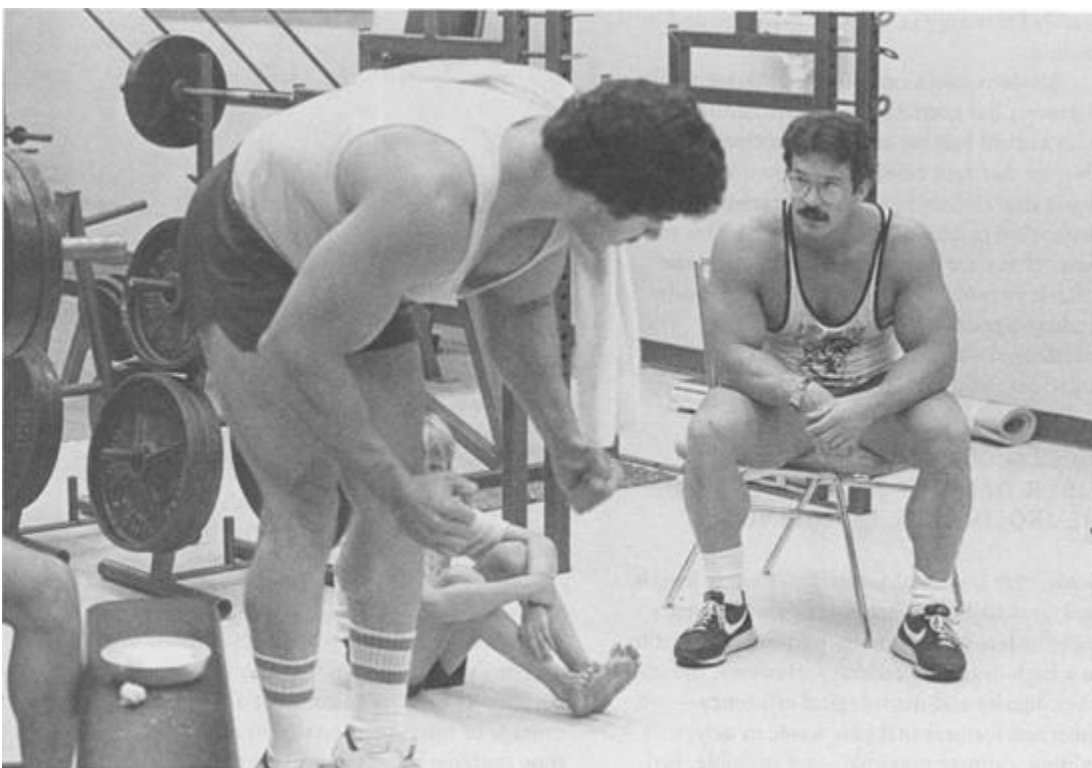
No importa cuál sea su potencial genético, aún puede mejorar sus niveles de masa muscular y fuerza entrenando con alta intensidad.

ADAPTABILIDAD INNATA

Todos hemos sido testigos de los esfuerzos de Sísifo del fanático que parece entrenar más duro que nadie que hayamos visto, pero nunca muestra signos visibles de mejora, o dos individuos que siguen el mismo protocolo de entrenamiento y mientras uno hace un buen progreso, ganando en fuerza y tamaño aparentemente con cada entrenamiento, el otro parece no estar progresando en absoluto. Dado que los rasgos genéticamente mediados como la altura, la tolerancia al estrés de la luz solar y la inteligencia se expresan a través de un amplio continuo, se me ocurrió hace varios años que la capacidad del cuerpo humano para tolerar el estrés del ejercicio (particularmente el ejercicio de alta intensidad), siendo una característica genéticamente mediada, también se expresaría a través de un amplio continuo. Incluso una observación casual revelará que, con respecto a la altura, hay personas altas en un extremo y personas pequeñas en el otro; Con respecto a la tolerancia al estrés de la luz solar, hay personas de piel clara que se queman fácilmente (incluidas las anomalías genéticas conocidas como albinos) y personas de piel oscura que pueden pasar horas bajo la luz solar directa con poca o ninguna quemadura; de manera similar con la inteligencia, hay quienes tienen un coeficiente intelectual bajo, casi inexistente, en un extremo y un coeficiente intelectual genial en el otro. Y, por supuesto, hay casi tantas variantes dentro de la gradación de alto a bajo como individuos.

Existe una situación similar con respecto a la capacidad genética de una persona para tolerar (y

responder a) el estrés del ejercicio. El ejercicio es una forma de estrés para el cuerpo al igual que el estrés de la luz ultravioleta. El lugar en el continuo de la adaptabilidad innata al estrés del ejercicio en el que caerá cada individuo está mediado por su predisposición genética a tolerar y adaptarse al estrés del ejercicio de alta intensidad. Si uno puede adaptarse rápidamente, entonces la oportunidad de entrenar con un poco más de frecuencia será posible (si sería deseable, sin embargo, es otra cuestión que abordaré más adelante en este libro); mientras que si uno cae en algún lugar al otro lado del continuo, le sería imposible tolerar y adaptarse a sesiones de entrenamiento frecuentes y sería mejor tomar ese estrés en dosis moderadas y con poca frecuencia. Entraré en este componente con mayor detalle más adelante en el libro, porque, de los rasgos que acabo de enumerar, la conciencia de este factor le permite un rango dentro del cual manipularlo.



Mentzer (*derecha*) discute *un punto* sobre la técnica adecuada de levantamiento de pesas olímpico con su compañero culturista Lou Ferrigno (*izquierda*) mientras los dos se preparan para competir en "The Superstars Competition" de la televisión ABC.

Por el momento es importante tener en cuenta que los límites siempre existirán y como estos límites son probablemente de naturaleza genética, es poco lo que podemos hacer para alterarlos. Por lo tanto, si ha realizado una evaluación honesta de su

potencial y date cuenta de que estás limitado, no te desesperes. Como el potencial de una persona es algo que solo se puede evaluar con precisión en retrospectiva, nunca sabrá realmente lo que podría lograr a menos que entrene duro y se dé cuenta de ese potencial. Cuando Arnold Schwarzenegger comenzó a entrenar a los quince años, no tenía forma de saber qué le deparaba el futuro. Fue un impulso y una ambición implacables lo que le hizo lograr tanto en el deporte del culturismo.

FACTORES PSICOLÓGICOS

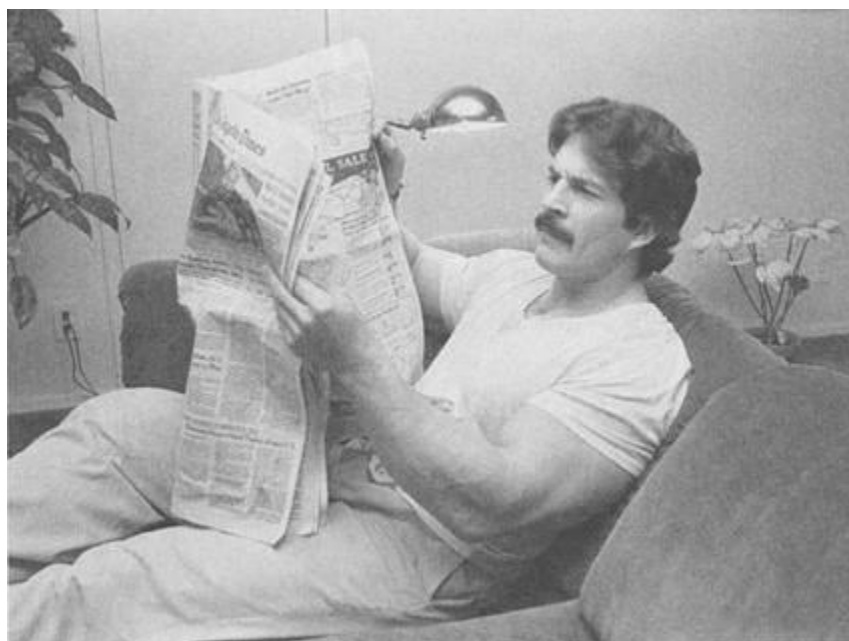
Aquellos de ustedes que entrenan en gimnasios comerciales o públicos con otros culturistas sin duda se han encontrado con aquellos que obviamente poseen un potencial físico extraordinario, pero nunca parecen llegar tan lejos en el deporte como podrían. La mayoría de las veces, esto se puede atribuir directamente a la escasez de los factores psicológicos necesarios para desarrollar un físico de primer nivel. Mientras que el mundo está repleto de un número incalculable de anomalías genéticas en posesión de una veta madre de todos los rasgos necesarios para desarrollar músculos grandes, la incidencia de esos individuos excepcionales que también poseen la ambición y la inteligencia necesarias para actualizar su potencial es mucho menor.

Dada una sección representativa de 100,000 hombres normales, podría haber 20 de ese número que tienen un potencial físico extraordinario para desarrollar un físico musculoso. De esos 20 pura sangre, tal vez cinco con el impulso y la determinación necesarios para realizar el entrenamiento duro durante el tiempo necesario podrán actualizar un buen porcentaje de su potencial. El número será pequeño porque requiere una naturaleza obsesionada para llevar cualquier esfuerzo al límite. Seguir adelante y encontrar a alguien de esos cinco obsesionados con suficiente inteligencia para descubrir lo que realmente se requiere para realizar su potencial resultará más difícil, ya que rasgos como la ambición y la inteligencia son menos tangibles que los físicos.

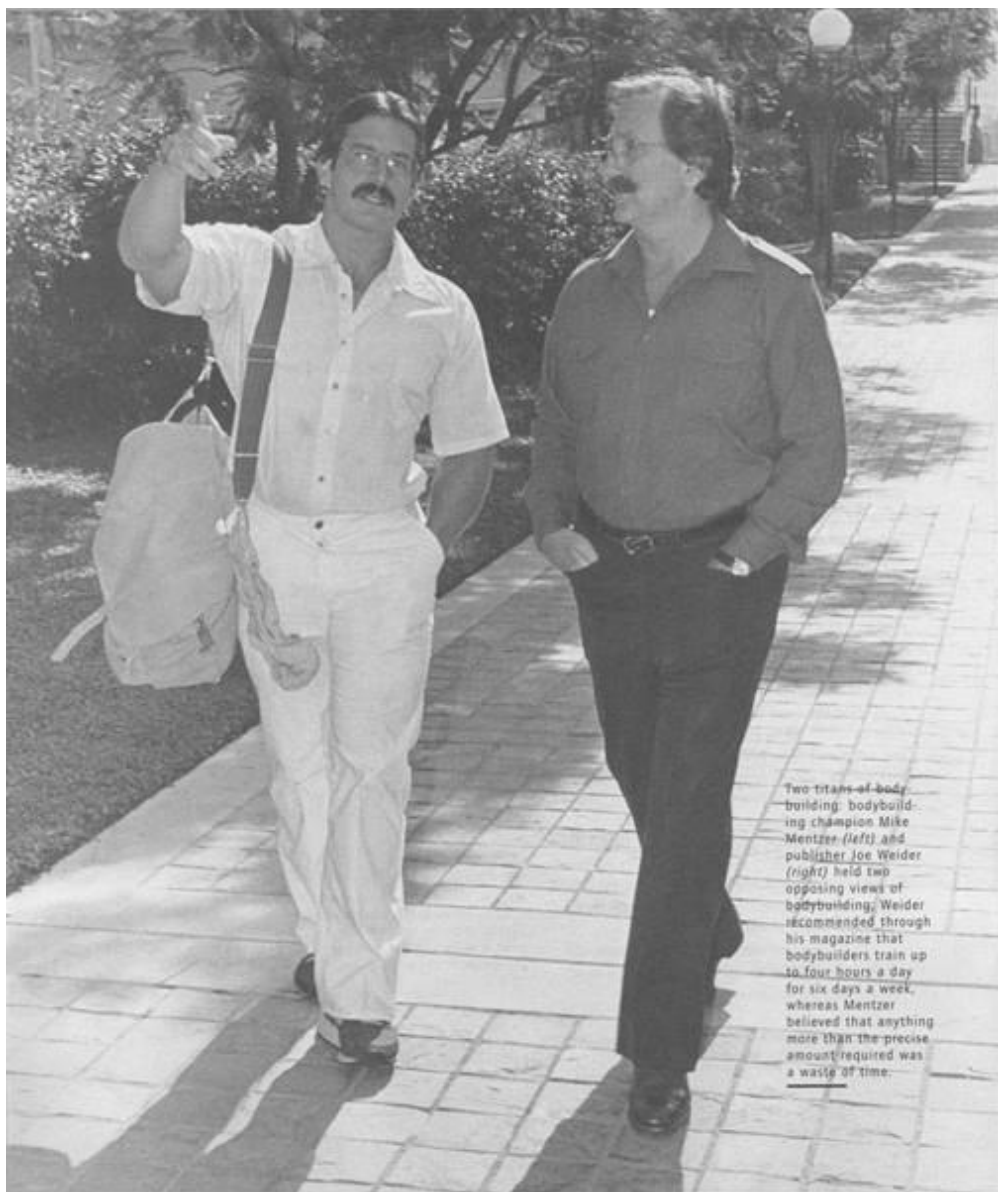
¿Cómo hace una persona para cultivar los rasgos psicológicos necesarios para desarrollar un gran físico? Una vez más, se hereda una cierta cantidad de inteligencia, mientras que otra parte está determinada por las influencias ambientales. No te permitas convertirte en ese tipo unidimensional de individuo cuya existencia entera gira en torno a la

gimnasio y entrenamiento. Nunca aumentará su conocimiento de la fisiología y la nutrición del ejercicio mirando fotos de sus estrellas musculares favoritas todo el día. Amplíe y diversifique sus intereses para incluir otras cosas además del culturismo. Esto ayudará a profundizar y ampliar su mente, lo que lo ayudará a mantener su nueva perspectiva sobre el culturismo a la vista y con el enfoque adecuado.

Si bien puede haber cosas que puede practicar para aumentar su impulso, siento que depende del individuo cultivar ese germen de ambición que se encuentra dentro de todos nosotros. Solo una minoría muy pequeña llega a la cima en cualquier ámbito de esfuerzo, y generalmente son aquellos que más lo desean.



Mentzer siguió siendo un ávido lector a lo largo de su vida, siendo la filosofía, la psicología y las novelas de Ayn Rand sus favoritas, pero también leía las noticias intensamente para mantenerse al tanto de lo que sucedía en el mundo fuera del gimnasio.



Two titans of bodybuilding: bodybuilding champion Mike Mentzer (left) and publisher Joe Weider (right) held two opposing views of bodybuilding; Weider recommended through his magazine that bodybuilders train up to four hours a day for six days a week, whereas Mentzer believed that anything more than the precise amount required was a waste of time.

Capítulo C

SOBRE LA NECESIDAD DE PRINCIPIOS

La bonanza comercial de la que goza el mercado del culturismo y el fitness ha dado lugar a una larga lista de autoridades y expertos autoproclamados. El resultado ha sido una profusión incesante de información que nadie, incluidos los proveedores de dicha información junto con aquellos a quienes está destinada, ha querido o podido interpretar.

Con mucho bombo y poco en hechos, las autoridades modernas del culturismo han dejado a los aspirantes a culturistas desconcertados y sin orientación racional. Como consecuencia, están poniendo en peligro el futuro de su propio mercado.

La noción de que el culturismo es una ciencia ha sido escrita y comentada por los mejores culturistas, ciertos fisiólogos del ejercicio y escritores de revistas musculares durante décadas. Sin embargo, antes de que pueda calificar como una ciencia aplicada legítima y práctica, el culturismo debe tener una base teórica consistente y racional, algo que ninguno de los mencionados anteriormente ha intentado proporcionar. De hecho, lo que hoy pasa por la llamada ciencia del culturismo moderno es poco más que una colección de ideas aleatorias, inconexas y contradictorias extraídas de las observaciones de los culturistas campeones e interpretadas y escritas por escritores de revistas. Estos últimos son personas cuyo trabajo es escribir artículos, no interpretar minuciosamente la información e integrar datos fácticos. Esta última cualidad requiere una familiaridad íntima y la capacidad de emplear eficazmente la disciplina de la lógica.

Muchas de estas autoridades incluso han alegado que no existen principios objetivos y universales de ejercicio productivo, alegando que, dado que cada culturista es único, cada culturista individual requiere un programa de entrenamiento diferente. Esto implica que la cuestión de cuál es la mejor manera de desarrollar músculo es subjetiva, solo para resolverse por medios arbitrarios, aleatorios

mociones e impulsos ciegos. Desafortunadamente, en tales condiciones, el culturismo no es ni puede considerarse una ciencia, ya que la ciencia es una disciplina exigente basada y guiada por principios objetivos derivados de hechos bien autenticados.

A pesar de su creencia de que no existen principios universales y que cada culturista requiere un programa de entrenamiento diferente, muchas de estas mismas personas defienden que los culturistas deben realizar de 12 a 20 series por parte del cuerpo durante al menos dos horas por sesión. Para obtener mejores ganancias, los expertos aconsejan que el alumno realice dos, incluso tres, sesiones por día seis días a la semana, con el séptimo día libre, presumiblemente para el sábado. Y aunque condenan el uso de un "enfoque de principios" para el culturismo, ellos mismos basan su posición en un principio: que "más es mejor". Presumiblemente, este es un principio ético/económico: más dinero, más éxito, más amor, más autoestima, más valores nos parecerían mejores que menos de lo mismo. Sin embargo, tomar un principio de un contexto, como la economía, y aplicarlo de forma acrítica y ciega a otro contexto, el culturismo en este caso, es cometer la falacia lógica del cambio de contexto, y en este caso, al carecer tanto de consistencia como de una base fáctica, tal posición plantea más preguntas que respuestas, tales como:

- Si más series o ejercicio es mejor, ¿por qué detenerse en 12 a 20 series? ¿No serían preferibles de 75 a 100 juegos (o más)?
- ¿Por qué la contradicción? Si todos somos diferentes y si cada culturista requiere una rutina diferente, ¿por qué estas autoridades abogan por la misma cantidad de juegos para todos?
- ¿Por qué el equívoco? ¿De quién debemos tomar la palabra? ¿Quién dice la verdad: los defensores de 12 a 20 o los defensores de 75 a 100? (¿O ambos están relatando involuntariamente una falsedad?)
- ¿Por qué la falta de exactitud? ¿Obtendrá un culturista los mismos resultados de 12 series y 14 series y 20 series, o de 75 series y 87 series y 100 series?
- ¿Por qué la evasión? ¿Todas las series recomendadas deben ser realizadas con el mismo grado de intensidad de esfuerzo por los mismos individuos todo el tiempo?



Mike Mentzer: campeón del método científico del culturismo.

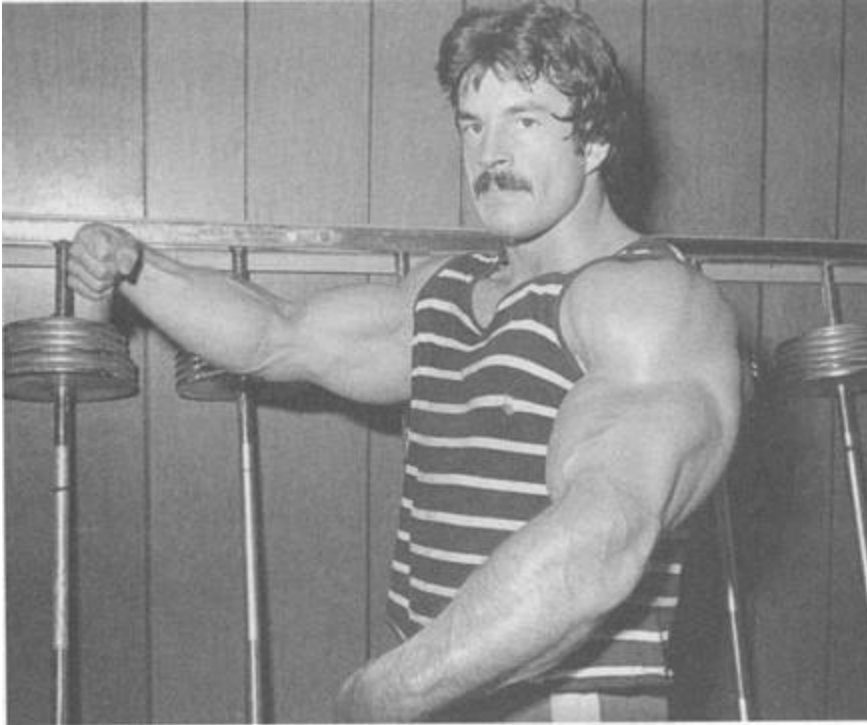
¿Dónde puede un aspirante a culturista confundido esperar encontrar las respuestas a estas y otras preguntas apremiantes? Recuerdo bien la respuesta que me ofreció una de estas autoridades (de hecho, el ex editor en jefe de una de las principales revistas de culturismo): "Cada culturista tiene que ser su propio agente científico y encontrar la rutina que mejor le funcione". Interesante.

Tal respuesta apela a nuestro sentido de individualidad, pero ¿qué pasa si un culturista en particular no es un muy buen científico o carece de los antecedentes para evaluar los hechos de una manera racional o significativa? La autoridad no tenía respuesta a esa pregunta.

En ocasiones, una autoridad en culturismo citará el éxito de ciertos campeones de culturismo que han entrenado utilizando el principio de "más es mejor". En mis seminarios y en conversaciones con varios miembros del gimnasio en todo el mundo, los culturistas que han caído bajo la influencia de tales autoridades me preguntan: "Si de 12 a 20 series no es la forma correcta de entrenar, ¿cómo explicas el éxito de tantos de los campeones de culturismo, tipos como los ganadores de Mr. Olympia Arnold Schwarzenegger y Lee Haney?" La respuesta es que, si bien es cierto que estos campeones entrenan de esa manera, lo que no se informa es que también lo han hecho todos los fracasos; los miles de culturistas que nunca desarrollaron una libra de músculo con tales prácticas y que luego renunciaron a sus aspiraciones físicas y abandonaron el culturismo en un estado de total desesperación. La prensa de culturismo no informa sobre estos individuos.

Además, todos los que han alcanzado niveles extraordinarios de desarrollo muscular (particularmente los mejores campeones como Schwarzenegger y Haney) poseían una gran cantidad de los rasgos genéticos necesarios, incluidos vientres musculares largos, densidad de fibras musculares superior al promedio y adaptabilidad innata superior. Además, todos los mejores campeones fueron alimentados psicológicamente por una enorme pasión que les permitió entrenar durante períodos prolongados en los que experimentaron poco o ningún progreso.

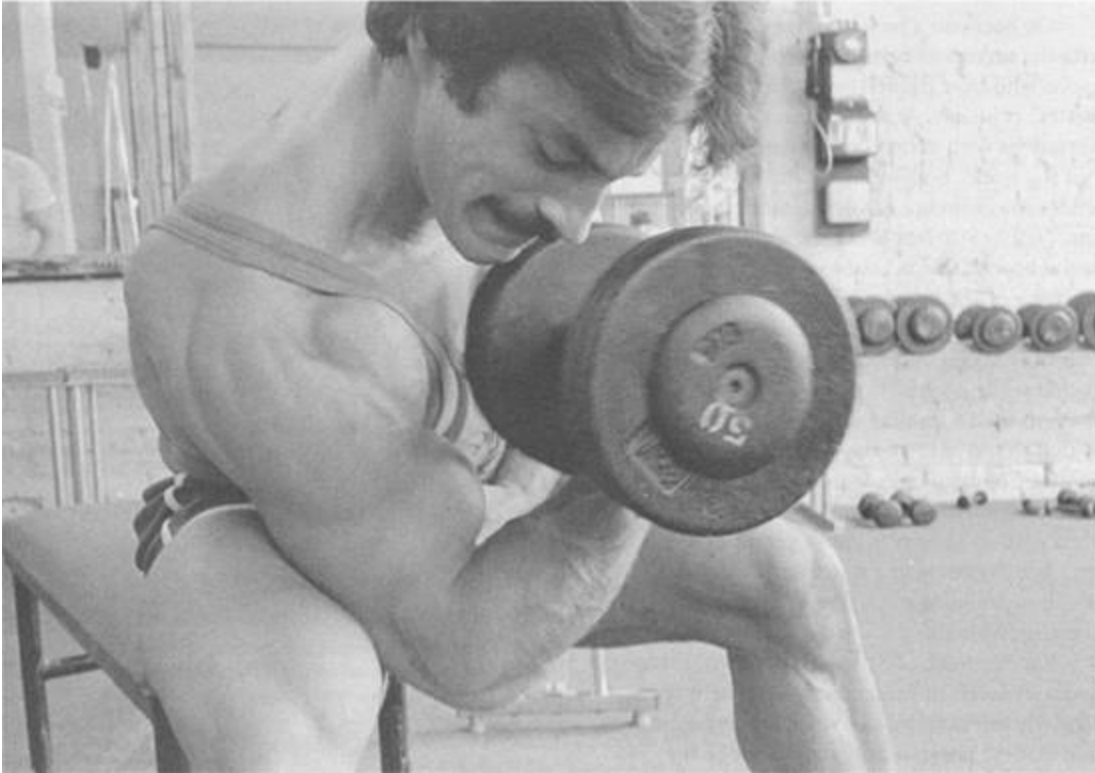
También debe tenerse en cuenta que un método de entrenamiento actualmente atribuido a un culturista campeón no es necesariamente el mismo que siempre ha usado. En muchos casos, los campeones comenzaron sus carreras de entrenamiento y desarrollaron la mayor parte de su masa muscular con rutinas abreviadas realizadas dos o tres días a la semana utilizando ejercicios básicos y pesas pesadas. A medida que avanzaban en los rangos competitivos, aumentaron el número de series junto con el número de entrenamientos por semana (verá por qué esto es un error en breve y por qué explicaría por qué muchos alcanzan un cierto nivel y luego se estancan e incluso retroceden). Para ciertos culturistas, el aumento de la duración y la frecuencia de sus entrenamientos se realizó junto con el uso de esteroides, que ayudan a prevenir, o al menos reducir, la pérdida de masa y fuerza que de otro modo resultaría de tales sesiones de entrenamiento maratoniano realizadas durante un período de tiempo. Este, por supuesto, es el pequeño secreto sucio que las revistas no te dejan entrar. No es que no tenga empatía; Yo también fui víctima del síndrome de "más es mejor" y creía que todos menos yo tenían las respuestas a mis preguntas sobre culturismo.



Mentzer desafió abiertamente la ortodoxia del culturismo para defender sus proclamas de entrenamiento. Pocos estaban dispuestos, y aún menos capaces, de responder a su desafío.

Cuando comencé a hacer culturismo hace más de tres décadas, estaba tan entusiasmado y deseoso de construir un físico como el de mi héroe, Bill Pearl, que estaba dispuesto a hacer cualquier cosa que considerara necesaria para lograr ese objetivo. Si alguien me hubiera dicho en ese momento que si hacía ejercicio todos los días durante 12 horas, terminaría pareciendo Bill Pearl cuando tuviera 40 años, no me habría tomado el tiempo para cuestionarlo, habría comenzado mi primer entrenamiento de 12 horas de inmediato. Tal era la naturaleza del entusiasmo y la ignorancia de Mike Mentzer, de 12 años.

Desde el momento en que comencé a practicar culturismo a la edad de 12 años hasta los 15,1 había entrenado de una manera relativamente sensata y productiva (lo sensato y productivo que era no lo descubrí durante varios años). Junto con el primer juego de pesas que mi papá me había comprado, vino un folleto de instrucciones que sugería que los principiantes como yo hicieran ejercicio no más de tres días a la semana, realizando tres series para cada parte del cuerpo. Esa fórmula resultó tan exitosa que en esos tres años pasé de un peso corporal inicial de 95 libras con brazos de 9 pulgadas a un peso de 165 libras y brazos de 15 1/2 pulgadas. ¡No está mal para un niño de 15 años!

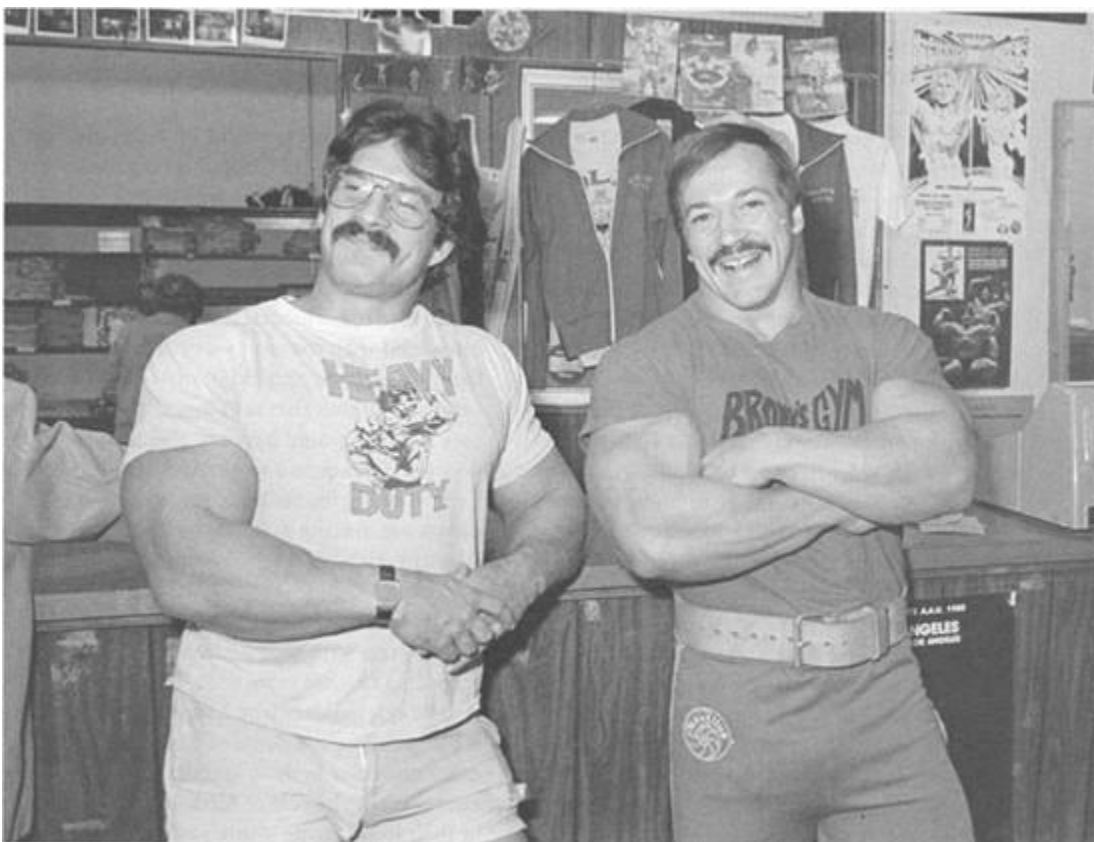


Fue solo cuando Mentzer dejó de entrenar de acuerdo con lo que leyó en las revistas de músculos que comenzó a crecer nuevamente.

Fue a la edad de 15 años que realmente comencé a adquirir el aspecto musculoso grueso y redondeado de un culturista. Recuerdo haber hecho mis conjuntos de rizos de predicador en el patio trasero de la casa de mis padres en Ephrata, Pensilvania, en los calurosos días de verano y luego correr a mi habitación mientras mis brazos aún estaban bombeados para poder admirarlos. Fue justo en ese período que comencé a tomar en serio la idea de que algún día podría ser el Sr. América y, en retrospectiva, fue en ese momento que comencé a desviar mis esfuerzos.

Pensé entonces que como mi determinación de ser un culturista de primer nivel había subido un escalón, era hora de comenzar a entrenar como otros culturistas de primer nivel. Dado que cada ganador del título entrenaba seis días a la semana durante al menos dos horas al día, ¿quién era yo para cuestionar tales prácticas? Estos tipos eran mis héroes, así que seguí su ejemplo. Para un joven de 15 años sin responsabilidades reales y con una superabundancia de energía, tal entrenamiento no parecía tan exigente. Noté que mis ganancias se habían ralentizado considerablemente después de comenzar ese tipo de entrenamiento de maratón, pero luego me dijeron: "Se supone que tus ganancias se ralentizan a medida que avanzas".

No fue hasta cuatro años después, mientras estaba en la Fuerza Aérea, que comencé a cuestionar mis prácticas de entrenamiento. Para entonces había aumentado mi entrenamiento a más de tres horas al día durante seis días a la semana, y al notar cuán imperceptiblemente lentos eran mis logros, comencé a preocuparme. Razoné que si tres horas al día en el gimnasio no eran suficientes para obtener ganancias, entonces tendría que aumentar a cuatro o cinco horas al día. Eso es lo que había leído que la mayoría de los mejores culturistas de California estaban haciendo de todos modos. El único problema que tuve fue resignarme a la noción de ser una rata de gimnasio. No era tanto que no pudiera justificar pasar tanto tiempo en el gimnasio todos los días, sino el hecho de que simplemente no había suficientes horas al día que me permitieran hacerlo. Ya me sentía cansado y agotado por los efectos de mis jornadas laborales de 12 horas en la Fuerza Aérea y los entrenamientos de tres horas al día. Si desarrollar un físico superior significaba renunciar a toda mi vida social y pasar un tercio de mis horas de vigilia en un gimnasio húmedo, ¡ya no estaba seguro de que realmente valiera la pena!



Fue en la reunión de Mentzer (*izquierda*) con Casey Viator (*derecha*) en el concurso Mr. America de 1971 (ambos hombres eran competidores) que Mike se enteró por primera vez del enfoque de entrenamiento de alta intensidad. Aquí los dos comparten un momento ligero en Gold's Gym, Venice, California, alrededor de 1978.

Agonizando ante la perspectiva de tener que abandonar mis sueños de ser un culturista de primer nivel, tuve la suerte en ese momento de conocer a Casey Viator, entonces el Mr. America de 1971. Casey tenía solo 19 años cuando ganó el título de Mr. America, pero en mi opinión era el mejor Mr. America que habíamos tenido. Lo que hizo que la victoria de Casey fuera aún más interesante fue que estaba involucrado en lo que en ese momento parecía ser un tipo de entrenamiento muy inusual. A diferencia de todos los demás culturistas de primer nivel, que entrenaban hasta cinco horas todos los días, ¡Casey solo entrenaba una hora al día con solo tres entrenamientos a la semana! Si Casey podía desarrollar un físico de su calibre con solo tres horas de entrenamiento a la semana, me di cuenta de que todavía había esperanza de que yo también pudiera ganar el título de Mr. America algún día.

Mi introducción a Casey y sus métodos de entrenamiento en 1971 sirvió para reavivar mi entusiasmo menguante, y después de un descanso forzado de 1971 a 1974 debido a una grave lesión en el hombro, reanudé el entrenamiento de competencia en serio a principios de 1975. Habiéndome puesto en buena forma, ingresé al Mr. America de 1975, quedando tercero detrás de Robby Robinson y Roger Callard. Sabía que para volver y ganar el América en 1976 tendría que mejorar considerablemente porque la competencia prometía ser extremadamente dura, con Callard y Danny Padilla en busca de sangre. Tal como resultaron las cosas, mejoré más allá de mis expectativas más salvajes ese año y gané el Mr. America de 1976, ¡obteniendo el primer lugar en la tarjeta de todos los jueces!

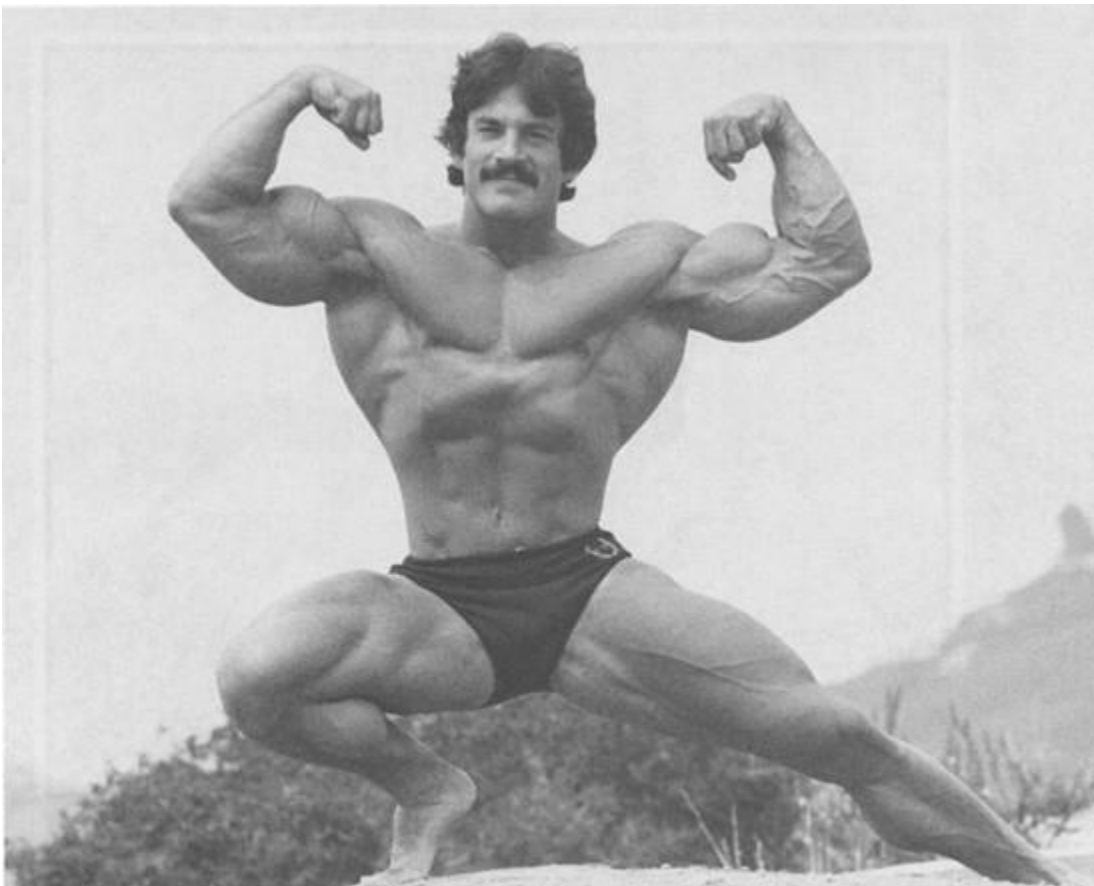
Más tarde, aprendería del mentor de Casey, Arthur Jones (el hombre que inventó las máquinas de ejercicio Nautilus que estaban de moda durante los años 70 y 80 y él mismo una de las personas más conocedoras que he conocido con respecto a la fisiología muscular), absolutos específicos sobre la respuesta humana al ejercicio de estrés de alta intensidad, principios específicos que, una vez que los entendí y los empleé, me permitieron reducir mi tiempo de entrenamiento aún más drásticamente y aumentar mi tiempo de entrenamiento. resultados más allá de mis expectativas más salvajes. Cuando gané el concurso Mr. Universo en 1978 (con la única puntuación perfecta jamás otorgada en esa competencia) y el peso pesado Mr.

Olympia en 1979, entrenaba aproximadamente 45 minutos por entrenamiento y participaba en solo dos o tres entrenamientos por semana.

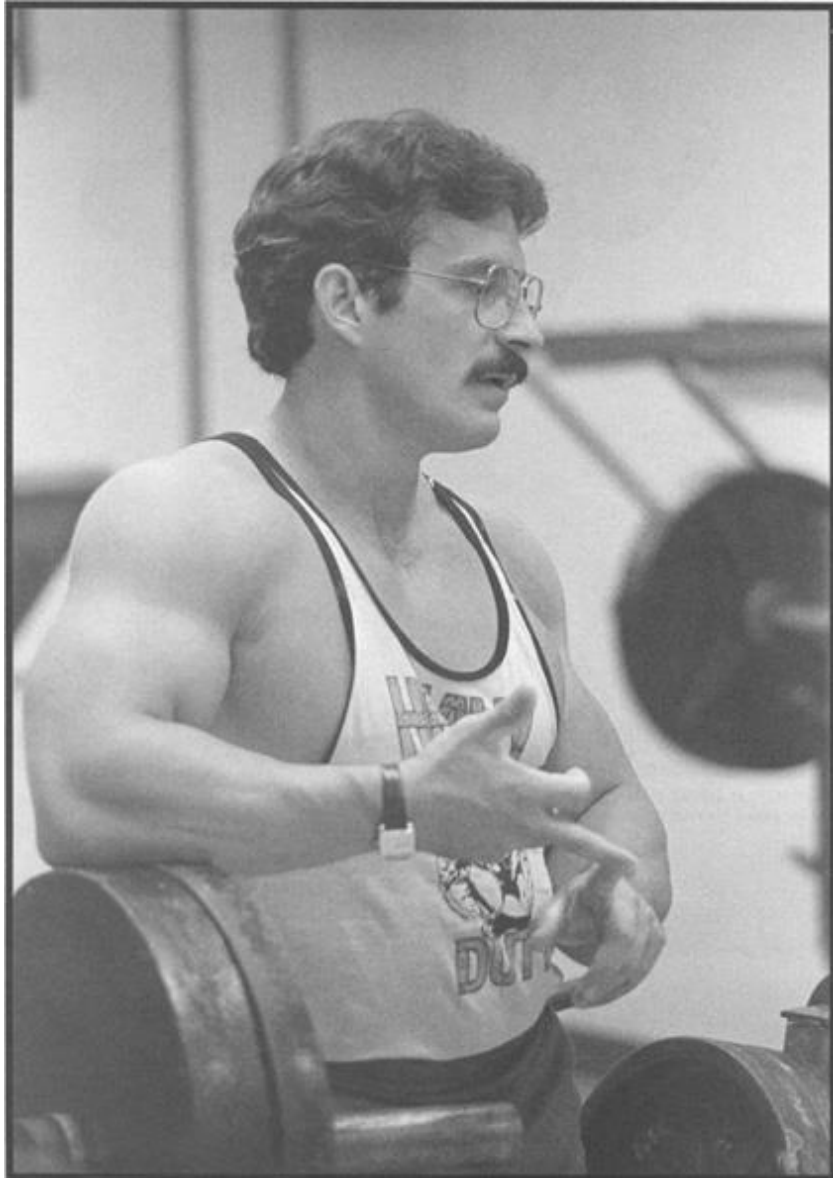
En las últimas dos décadas, he aprendido aún más sobre la ciencia del ejercicio y he detectado principios aún más fundamentales que, cuando se integran con los principios del ejercicio que aprendí de Jones, han dado como resultado que rara vez abogue por un entrenamiento que dure más de 10 minutos y que

Tendría a mis clientes en el gimnasio no más de una vez a la semana. Y, como yo cuando entrenaba para una competencia seria, mis clientes están ganando tamaño y fuerza muscular con cada serie de cada entrenamiento que realizan.

¿Cómo es posible lograr un progreso tan sobresaliente con tan poca capacitación? Entrenando de acuerdo con principios válidos. Para aquellos culturistas frustrados que no se han rendido; que se niegan a permitir que se apague la llama de su pasión por un cuerpo más musculoso; que tienen cierta conciencia del papel de los hechos, la lógica y la razón en sus vidas, permítanme asegurarles que existe una ciencia del desarrollo muscular y que puede ser entendida por cualquiera que esté dispuesto a ejercer el esfuerzo requerido para comprender siete principios fundamentales que, en conjunto, forman la matriz de la ciencia del culturismo.



Cuando Mike Mentzer aplicó los principios del entrenamiento de alta intensidad a sus entrenamientos, redujo su tiempo de entrenamiento y aumentó sus resultados más allá de sus expectativas más salvajes.



Parte II

FUNDAMENTOS



Todo lo que existe tiene una identidad, una naturaleza, incluido el tejido muscular. Una vez que comprenda esto, puede dirigir mejor sus esfuerzos de capacitación para un desarrollo superior.

Capítulo 4

EL PRIMER PRINCIPIO DE IDENTIDAD

Un principio, correctamente definido, es una proposición que pretende ser una descripción correcta de algún aspecto de la realidad y/o una guía para una acción humana exitosa. Un principio puede cumplir su función intelectual propia solo si la proposición o proposiciones que lo componen tienen significados definidos con precisión

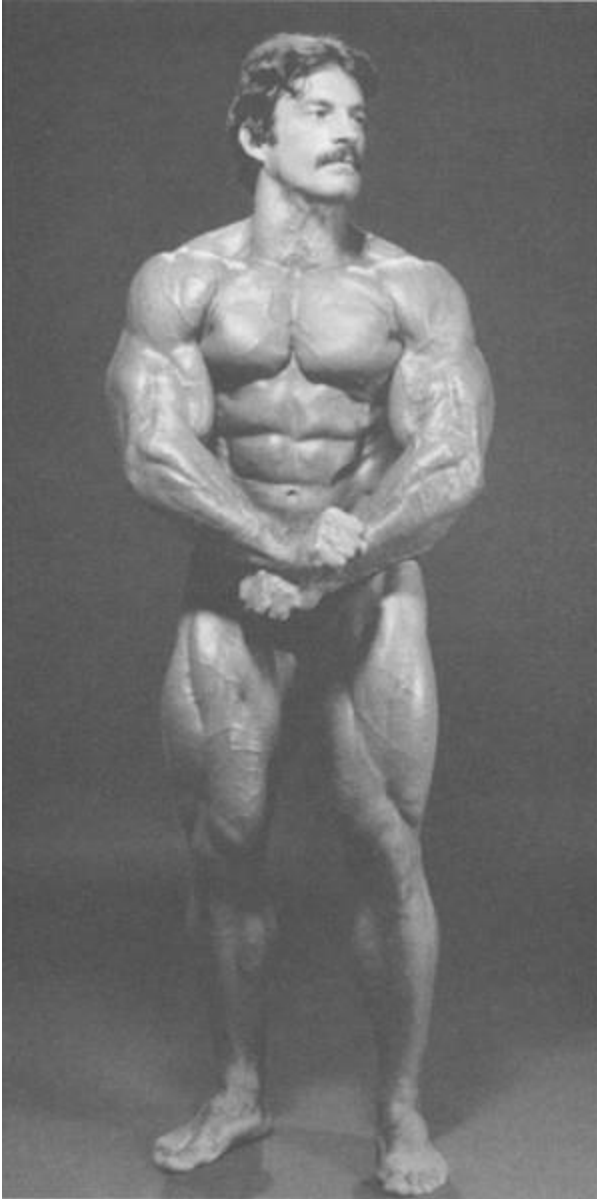
—Esto es cierto para cualquier principio o teoría, ya sea la teoría de la relatividad, la teoría de la evolución o la teoría del entrenamiento de alta intensidad. El proceso de establecer definiciones precisas es rigurosamente exigente, pero como las definiciones son las herramientas del pensamiento, cuanto mejores sean sus herramientas, mejor (es decir, cuanto más precisas, más cerca de los hechos de la realidad) será su pensamiento. El uso inadecuado de los principios, usándolos sin conocer sus definiciones exactas, es una de las principales causas de la ilógica, especialmente en el campo del culturismo.

Veamos la ciencia del culturismo. Así como el conocimiento en los campos de las matemáticas y la filosofía tiene una estructura, también la tiene el contexto del conocimiento que constituye la ciencia del culturismo. Y como términos como "músculos", "desarrollo", "entrenamiento" y "fuerza" tienen definiciones o denotaciones específicas, también lo hace nuestro primer principio, que es el de *la identidad*: la definición clara de nuestros términos y la naturaleza o propiedades inherentes a esos términos.

El principio de identidad en realidad forma un triunvirato con otros dos conceptos, *conciencia* y *existencia*, que juntos son los axiomas de cualquier filosofía significativa. De hecho, literalmente establecen la base de todo el conocimiento humano. El fundamento de la razón y la objetividad, tal como se sostiene implícitamente en cada afirmación, proposición, hecho o fragmento de conocimiento, es el

idea: Soy consciente de algo que existe, y todo lo que existe posee identidad o una "naturaleza".

Se puede decir que la filosofía en sí misma es la disciplina intelectual, cuyo propósito es descubrir los principios fundamentales, o leyes, que subyacen y gobiernan la estructura y las acciones de las entidades que constituyen el universo. Esto, a su vez, es lo que permite a las ciencias estudiar aspectos específicos y aislados de la realidad, que para nuestros propósitos en este libro serán el estudio de estimular el máximo crecimiento muscular. El descubrimiento de la filosofía y la declaración explícita del principio de identidad, y su corolario, el principio llamado Ley de Causalidad, han proporcionado a los seres humanos la base intelectual necesaria que hizo posible que florecieran la medicina, la geología, la física, la ingeniería y todas las demás ciencias, incluida la ciencia del culturismo.



"La ciencia del culturismo se basa en la comprensión de la universalidad de los principios de la anatomía y fisiología humanas".

El principio de identidad establece que todo lo que existe (entidades y sus acciones, cualidades, atributos y relaciones) tiene una identidad, una naturaleza: que una cosa es lo que es y no puede ser otra cosa; o como Aristóteles lo postuló por primera vez, "A es A". El principio de identidad puesto en acción afecta a la Ley de Causalidad, o "causa y efecto", que establece que una entidad puede actuar solo de acuerdo con su naturaleza y no puede actuar de otra manera, razón por la cual una roca no puede volar, un pájaro no puede conceptualizar y un músculo no puede crecer sin la imposición del estímulo requerido.

La mayoría de los culturistas cometen un solo error, un error mental fundamental, que a su vez es responsable de todos sus otros errores de entrenamiento: no reconocen que el culturismo es parte de la ciencia del ejercicio, que fluye de la ciencia médica. Y que la ciencia es una disciplina que requiere absolutamente que el hombre use un método específico de pensamiento (lógica) para obtener un conocimiento preciso de la realidad para que pueda lograr con éxito sus objetivos.

LA IDENTIDAD DEL CUERPO HUMANO

El aspecto de la realidad de mayor preocupación e importancia para los seres humanos es, por supuesto, los seres humanos. Y para sobrevivir y tener éxito en su máxima capacidad como ser humano, el hombre debe ser capaz de identificar su propia naturaleza (incluidos sus medios de conocimiento), así como la naturaleza del mundo (o universo) en el que actúa. Y, recuerde, fundamentalmente una cosa es lo que es; Vivimos en un universo donde todo, incluida la mente y el cuerpo humanos, tiene una identidad específica y clara y no puede ser otra cosa. Un ser humano no es un perro, un gato, un pájaro, un pez, un chip de computadora o una corriente de fotones: "A es A" y el hombre es hombre. O como dijo una vez la filósofa y novelista Ayn Rand, en términos de los fundamentos más puros y amplios que implican la conciencia de la identidad y la causalidad, "El hombre es un organismo específico de una naturaleza específica que requiere acciones específicas para sostener su vida".

A pesar de los defectos de nacimiento y las anomalías genéticas, la identidad física de la especie humana se caracteriza por el hecho de que la anatomía de cada miembro está compuesta por orgánulos, células, tejidos, órganos y apéndices cuyos principios fisiológicos de organización y función son comunes a todos. La ciencia médica, y la ciencia del culturismo, se basan en la comprensión de la universalidad de los principios de la anatomía y fisiología humanas. Esto se deriva del hecho de que la realidad es cognoscible, que sus principios son descubribles por cualquiera que posea una mente racional y objetiva. Como tal, no puede ser el flujo arremolinado e indeterminado que presentan muchas de las autoridades del culturismo. El hecho de que la realidad y sus principios (es decir, las leyes de la física) sean inmutables es lo que hace posible que la NASA envíe hombres al espacio y los traiga de vuelta sanos y salvos cada vez. Del mismo modo, si los principios de la fisiología no se aplicaran a todos, si las células, órganos y músculos de cada individuo estuvieran constituidos y funcionaran

De manera diferente, la ciencia médica no podía existir y los médicos no podían hacer diagnósticos, realizar cirugías o dispensar medicamentos.

Si bien esta última afirmación puede parecer redundante para algunos, considerando la confusión casi universal sobre el hecho de que existe una teoría válida de la ciencia del culturismo, tal tautología es necesaria. Es precisamente este hecho de que los principios de la anatomía y fisiología humana son universales (es decir, aplicables a todos los miembros de la especie) lo que hace que las ciencias de la medicina y el culturismo sean disciplinas intelectuales viables. Cualquier intento de refutar la validez de cualquiera de estas ciencias teóricas requiere pruebas de que algunos humanos no son humanos, que no todos poseen las mismas características definitorias fundamentales. Dado que los seres humanos son capaces de pensar racionalmente y también son clasificados por la ciencia como una especie animal (de hecho, Aristóteles definió a la especie hombre como el "animal racional"), uno tendría que reunir evidencia irrefutable de que existen seres humanos que no poseen la anatomía y fisiología de un animal, o una facultad racional. Una tarea bastante difícil, de hecho (no contendría la respiración mientras buscaba una criatura así).

Como se señaló en el último capítulo, los pilares de la ortodoxia del culturismo descansan sobre una base muy inestable. Su base ideológica consiste en la noción de que debido a que todos somos diferentes, cada culturista individual requiere un método de entrenamiento diferente. Y, por supuesto, en el sentido más fundamental, cada individuo es diferente de todos los demás en el sentido de que cada uno ocupa un espacio definido y diferente en el tiempo. Además, psicológicamente, cada uno es diferente en el sentido de que cada individuo posee el sello único de un carácter mental o personalidad irrepetible. Pero lo más importante en el contexto de la ciencia médica / culturismo es el hecho de que, anatómica y fisiológicamente, cada ser humano es esencialmente igual.

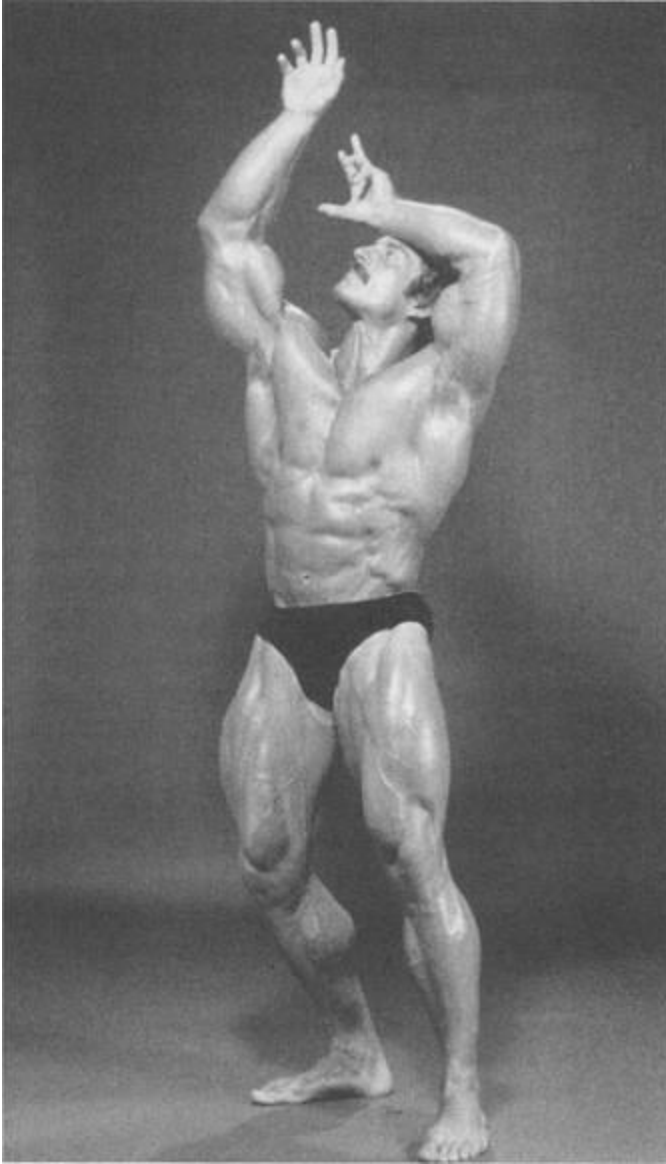


"Anatómica y fisiológicamente, todos los seres humanos son esencialmente iguales".

Enfatizo el término *esencialmente* porque, si bien es cierto que ciertas características anatómicas y fisiológicas pueden variar entre individuos, tales variaciones existen dentro de un rango medible limitado, sin alterar el hecho de que los principios rectores básicos son los mismos, sin alterar la esencia del aspecto animal del hombre, su naturaleza física. Por ejemplo, el hecho de que algunos humanos no posean las enzimas gástricas necesarias para digerir los productos lácteos no altera el hecho de que, nutricionalmente, cada uno requiere una dieta bien balanceada; El hecho de que algunas personas tengan menor o mayor melanina (pigmento de la piel) no altera el hecho de que todas requieren la presencia de la luz solar para broncearse; que algunos tengan un coeficiente intelectual más alto que otros no altera el hecho de que cada uno debe obtener conocimiento voluntariamente para pensar y sobrevivir; O el hecho de que haya endomorfos, ectomorfos y mesomorfos no altera el hecho fundamental de que cada uno requiere un estrés de ejercicio anaeróbico de alta intensidad para inducir aumentos de fuerza y tamaño muscular. Le demostraré en los próximos capítulos que el entrenamiento aeróbico de bajo a moderado no funcionará mejor para desarrollar los músculos que el ejercicio de alta intensidad o anaeróbico. Y la razón por la que no se puede hacer es que "A es A", el principio de identidad.

Recientemente, estaba discutiendo la controversia de la "teoría científica válida del ejercicio de culturismo" con uno de mis clientes de entrenamiento en el gimnasio, el estimado Dr. Gregory Kay, un científico médico teórico occidental altamente capacitado. Un cirujano cardíaco experimentado con una tasa de éxito cercana al 100 por ciento en la sala quirúrgica, y un hombre que realiza más de 300 operaciones a corazón abierto al año, el Dr. Kay señaló, en efecto, que su éxito, sin mencionar la tasa de éxito general de la ciencia médica moderna, es una prueba de que solo hay y puede haber una teoría válida de la medicina. A lo que agregué: "Eso demuestra indirectamente lo mismo para la ciencia del culturismo".

Para enfatizar el punto un paso más allá: si te encontraras por algún capricho del destino en la época de la Edad Media, y te encontraras con un miembro de la comunidad médica de esa época tratando la enfermedad con cualquier conocimiento que tuviera en ese momento, habría tenido una tasa de éxito cercana al cero por ciento con sus pacientes. Entonces supongamos que le presentas el milagro moderno de la ciencia médica, con su procedimiento lógico de diagnóstico, antibióticos, analgésicos, técnica estéril y cirugía. Si sobreviviste a ser quemado en la hoguera por poseer tales poderes mágicos, y si adoptaba este enfoque teórico de la medicina, su éxito médico se dispararía fuera de serie.



"La realidad dicta cómo debes guiar tus esfuerzos de entrenamiento para desarrollar con éxito músculos más grandes; y la naturaleza de la razón determina cómo debes guiar tu pensamiento para lograr la independencia intelectual".

Por lo tanto, que las autoridades del culturismo —"autoridades", nada menos— digan que todos los enfoques tienen el mismo mérito, equivale a afirmar que el método intelectual del médico de la Edad Media tiene la misma probabilidad de corregir un aneurisma cerebral que el método intelectual de un neurocirujano moderno. Obviamente, hay una diferencia de vida o muerte entre la aplicación de ideas falsas y la aplicación de ideas verdaderas. El conocimiento (ideas verdaderamente válidas), después de todo, es el medio de nuestra especie para lograr todos sus objetivos, incluido el

objetivo final o fin que hace posibles a los demás: el mantenimiento de la vida misma.

LA IDENTIDAD DE LA MENTE HUMANA

Hablando de método intelectual, así como hay principios válidos para guiarlo con éxito en su viaje hacia la adquisición de músculos más grandes, también existe un método o teoría válido para guiar el pensamiento hacia la adquisición de conocimiento humano válido. Y es lógico que un culturista quiera saber que las ideas (o principios) que dirigen sus esfuerzos de entrenamiento son ideas verdaderas. ¿Y cómo llegará a distinguir las ideas verdaderas de las falsas hasta que aprenda algo sobre la naturaleza de las ideas, lo que requiere el conocimiento de la identidad de la mente humana? Conformarse con algo menos que la certeza sobre la verdad de las ideas que lo guían en la búsqueda de sus objetivos sería dejar su vida literalmente al azar.

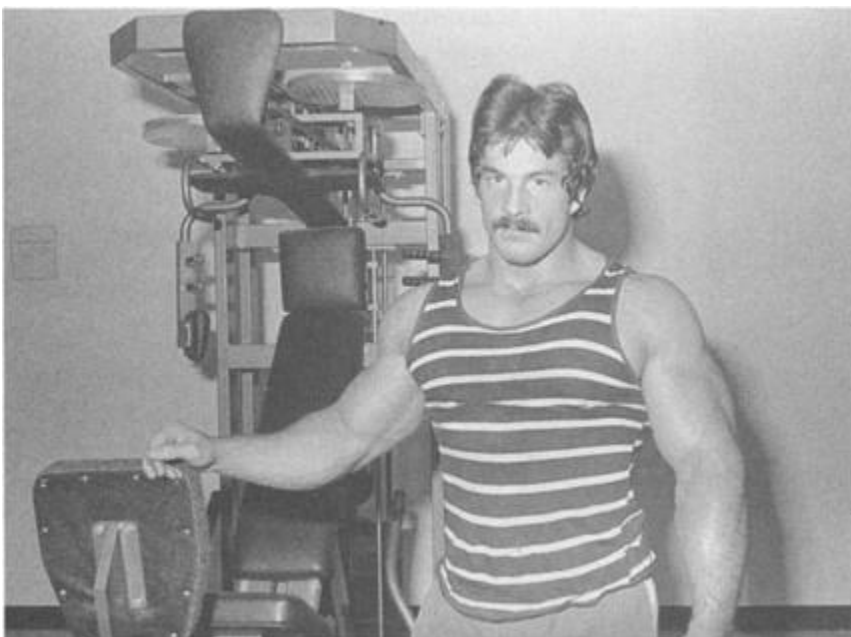
Recuerde que la identidad de una entidad determina cómo actuará: las entidades actúan solo de acuerdo con su naturaleza y no pueden actuar de otra manera. Así como la identidad del carácter físico del hombre dicta que se promulguen ciertas causas específicas para efectuar la acumulación de tejido muscular más allá de los niveles normales, así la identidad de la mente del hombre dicta las causas intelectuales específicas que deben promulgarse para efectuar la adquisición de conocimiento válido.

Tú eres la máxima autoridad

Todos los avances intelectuales realizados por la filosofía y la ciencia han sido el resultado del uso de la razón y la lógica por parte del hombre para identificar la naturaleza de lo que existe. Tu conciencia, como tu cuerpo y todo lo demás que existe, tiene una identidad; es una facultad con una naturaleza específica y que funciona a través de medios específicos.

Las llamadas autoridades a las que he aludido dependen para su poder y autoridad de que renuncien a su conciencia en favor de la de ellos, pero es un control que solo ustedes pueden darles. Si abdicas de la responsabilidad de aprender la naturaleza de tu propia conciencia, de tus medios de supervivencia, entonces nunca podrás controlarla: así, sin saberlo, te entregas al poder de alguien que no seas tú, alguien que podría tener tu vida.

peores intereses en el fondo, ya sea que esté tratando de venderle un producto que no necesita, una teoría de entrenamiento errónea o esa teoría de la política conocida como dictadura socialista. Francis Bacon dijo una vez que: "La naturaleza, para ser ordenada, debe ser obedecida". La naturaleza (o identidad) de la realidad dicta cómo debes guiar tus esfuerzos de entrenamiento para desarrollar con éxito músculos más grandes, y la naturaleza de la razón determina cómo debes guiar tu pensamiento para lograr la independencia intelectual para determinar por ti mismo lo que es verdadero y cierto.



Mentzer empleó la facultad de la razón para guiar todos sus esfuerzos de entrenamiento.

La mente humana es una facultad racional, lo que significa que tiene la capacidad de razonar, y la razón es la facultad que identifica e integra el material proporcionado por sus sentidos. A diferencia de las otras especies animales, que se guían automática e infaliblemente por sus instintos, a los humanos no se les da nada automáticamente. Todo lo que un hombre o una mujer quiere y necesita, tanto existencial como espiritualmente, ya sea comida, refugio, ropa, músculos grandes o certeza, serenidad, felicidad y una filosofía racional madura, requiere que elijan voluntariamente hacer el esfuerzo mental necesario para enfocar su percepción y pensamiento hacia la realidad; Solo de esta manera los humanos pueden obtener conocimiento.

El conocimiento, como la mente, también tiene una identidad o naturaleza, que es que tiene una estructura jerárquica. Tiene una base que consiste en

ideas y principios. Sobre esta base, el conocimiento humano asciende en espiral en progresión lógica hacia conceptos y principios derivados más altos y complejos. La estructura jerárquica del conocimiento humano se puede observar más fácilmente en matemáticas, donde los fundamentos son la suma, la resta, la multiplicación y la división. Es solo sobre la base de la comprensión de estos fundamentos que uno puede moverse lógicamente, es decir, paso a paso, hacia aspectos derivados cada vez más complejos de las matemáticas, como el álgebra y el cálculo.

El método básico de un ser humano para obtener conocimiento es la lógica. Ayn Rand declaró que:

El medio del hombre para establecer la verdad de sus respuestas es la lógica, y la lógica se basa en el axioma de que la existencia existe. La lógica es el arte de la identificación no contradictoria. Ningún concepto que el hombre forme es válido a menos que lo integre sin contradicción en la suma total de su pensamiento. Llegar a una contradicción es confesar un error en el pensamiento de uno; Mantener una contradicción es abdicar de la mente y desalojarse del reino de la realidad.

Aristóteles (acreditado como el fundador de la lógica) afirmó que toda la lógica se basa en la Ley de la No Contradicción, que una cosa es lo que es y no puede ser otra cosa al mismo tiempo y en el mismo sentido. En otras palabras, un músculo es un músculo, con su propia identidad y cualidades distintivas, no es una mente, a pesar de un popular "principio" de culturismo de "confusión muscular". Dado que el principio de identidad aplicado al tejido muscular humano revela que no puede razonar o usar adecuadamente los principios del pensamiento, uno debe preguntarse entonces cómo podría confundirse.

Solo la mente humana, abrazando la responsabilidad volitiva del pensamiento racional y el juicio crítico, que ha elegido aprender el uso adecuado de la lógica, puede comprender los principios y utilizarlos para formular teorías válidas, diseñar cohetes Apolo, componer y conducir sinfonías, extravasar un hematoma subdural y crear todas las cosas maravillosas que hacen que nuestra existencia sea tan diferente de la de cualquier otra especie viviente.

La mente de un hombre es la mente de un hombre, y la lógica es lógica. No existe tal cosa como "polilógica"; no hay "lógica aria"; sin "lógica maternal"; no hay "lógica minoritaria": solo existe la lógica de la especie humana y es el arte y la

habilidad de identificación no contradictoria (y posterior integración) del material que perciben nuestros sentidos.

La razón detrás de la desintegración en curso del culturismo y, de hecho, de la mayoría de los problemas que enfrenta nuestra cultura en estos días es la creencia de ciertas autoridades e intelectuales de que la mente del hombre es de alguna manera algo divorciado de la lógica o que la lógica es, de alguna manera, una influencia extraña o extraña que oscurece o distorsiona la capacidad de un ser humano para discernir e interpretar con éxito los hechos de la realidad. En resumen, es su intento de extirpar la conciencia humana de la raíz de su propia naturaleza, su propia identidad. ¿Cuántas veces has escuchado a ciertas autoridades del culturismo decir lo siguiente: "Puede ser cierto para ti, pero no es cierto para mí". "No estés tan seguro, nadie puede estar seguro de nada". "Puede ser bueno en teoría, pero no funciona en la práctica". "Es lógico, pero la lógica no tiene nada que ver con la realidad". Si bien todos los hemos escuchado una y otra vez, pocos se dan cuenta de sus profundas implicaciones filosóficas. Todos dicen algo sobre la naturaleza de la realidad, los seres humanos y la eficacia de la mente humana para obtener conocimiento de la realidad, que, como hemos visto, puede ser una cuestión de vida o muerte.

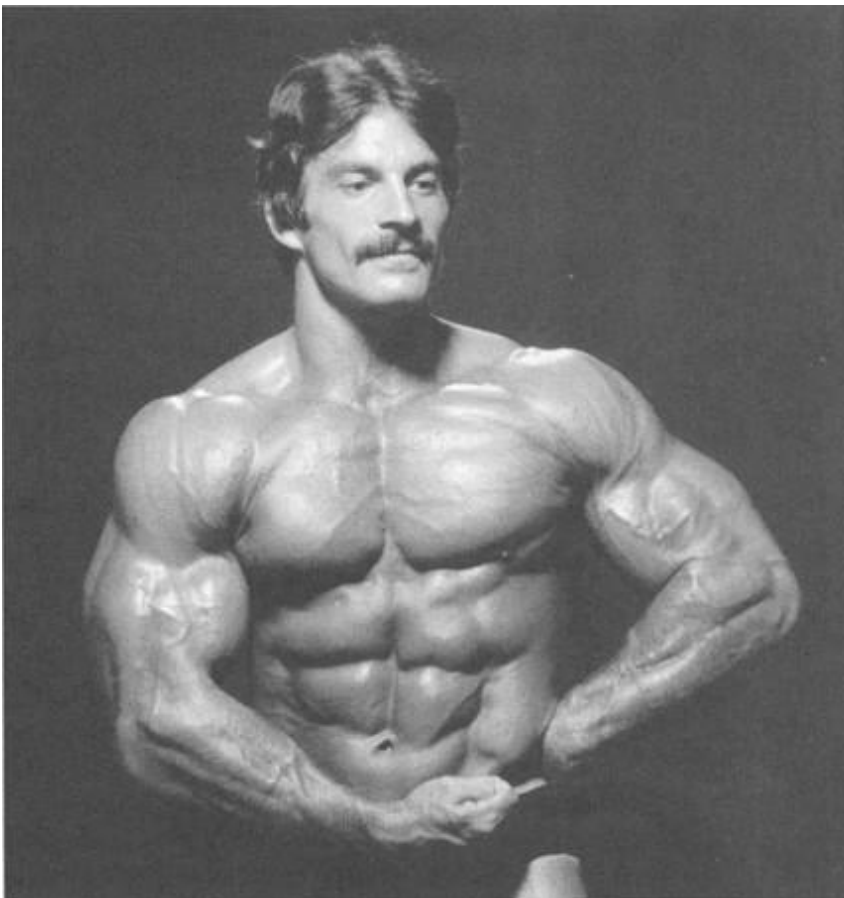
Estos eslóganes no son más que una receta para el subjetivismo. Su significado esencial es que la realidad no es descubrible por el conocimiento humano; No es un absoluto objetivo, por lo tanto, los principios universales no pueden existir y la mente humana, forzosamente, es impotente para discernirlos. Es una persecución del viento. Cuando alguien dice que no existe tal cosa como una teoría válida de nada, está implicando, en efecto, que la realidad no es real, que "A no es A" y, por lo tanto, nadie puede estar seguro de nada. Una posición interesante para mantener, sin duda, aunque solo sea por el hecho de que la declaración es incompatible con su propio contenido. Es contradictorio en sí mismo porque la declaración en sí misma es una teoría. Lo mismo se aplica a la idea de que nadie puede estar seguro, ya que se postula como una afirmación de verdad, también incluye la confianza del hablante en su propia posición (ya que nadie puede estar seguro, no puede estar seguro de que no puede estar seguro). De hecho, tales posiciones implican que su opuesto es cierto: que la certeza es posible y es la lógica la que señala las fallas en tal razonamiento (la lógica en realidad se refiere a estas falacias; específicamente, la falacia de la autoexclusión o el medio excluido).

Filosóficamente, aquellos que afirman que el conocimiento está disponible sin pensamiento se denominan místicos, mientras que aquellos que afirman que el conocimiento está disponible

no es posible son escépticos. Antes de proclamar recientemente que la teoría del entrenamiento de alta intensidad es la única teoría válida del ejercicio de culturismo, la actitud implícita de las autoridades del culturismo era mística. Debido a que nadie hasta ese momento se había centrado completamente en el tema de la verdad y la falsedad, todos acordaron implícitamente entregarse un cheque en blanco intelectual / moral; en efecto, "Oye, no mencionaré el tema si no lo haces; Entonces podemos seguir fingiendo que somos expertos y ganar dinero. Que gane el más despiadado".

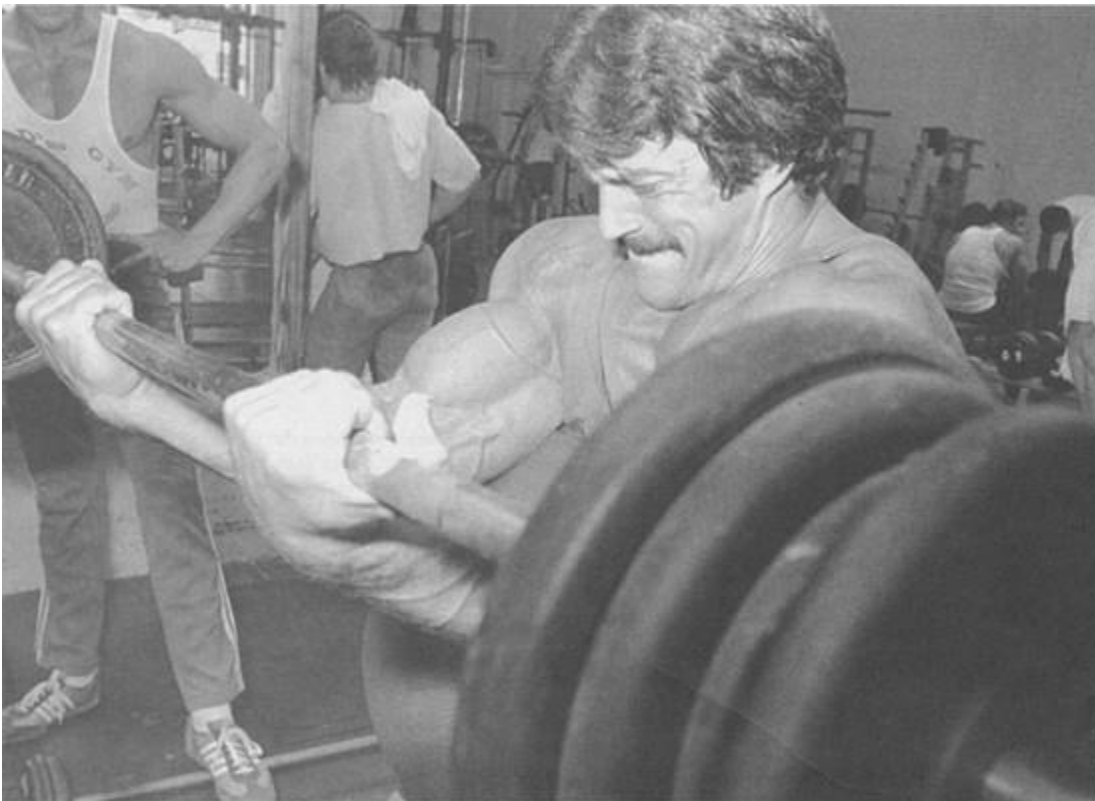
El místico es alguien que abdica del esfuerzo y la responsabilidad del uso escrupulosamente exigente de la lógica. Es como si creyera que al simplemente declarar el contenido arbitrario de su subconsciente en una hoja de papel, ha creado una teoría válida y se le debe otorgar su respeto. Desde mi proclamación, la mayoría de los místicos del culturismo se han convertido en escépticos, y su posición ahora es que no puede haber una sola teoría válida, o que nadie sabe con certeza qué es verdad, o, más directamente, personal

—"¡Quién se cree que es Mentzer! ¿Quién puede decir lo que es correcto?"



Mentzer abogó por el entrenamiento de alta intensidad porque vio por sí mismo las razones de su validez: que la fisiología muscular humana tiene una naturaleza específica que responde de manera específica al estrés del ejercicio.

En verdad, mi posición nunca ha sido "¿Quién tiene razón?" sino "¿Qué es verdad?" La teoría del ejercicio de alta intensidad no es cierta porque yo digo que es cierta. Descubrí que era cierto como resultado de ver por mí mismo la evidencia de su validez. Y el eje de esto fue aprender que la fisiología del músculo humano tiene una naturaleza específica y que responde de una manera específica al estrés del ejercicio. Lo que nos lleva a la identificación de nuestro segundo principio: el de la intensidad.



El estímulo requerido para inducir los cambios bioquímicos que resultan en el crecimiento muscular es la contracción muscular de alta intensidad.

Capítulo 5

EL SEGUNDO PRINCIPIO INTENSIDAD

Hemos visto que el primer paso hacia la comprensión de la ciencia del culturismo comienza con el reconocimiento de que, si bien es cierto que las personas difieren en términos de personalidad y apariencia externa, anatómica y fisiológicamente todos somos esencialmente iguales. El segundo paso se deriva lógicamente del primero: los cambios bioquímicos que resultan en el crecimiento muscular son los mismos en todos los individuos y el estímulo específico requerido para inducir esos cambios bioquímicos también es el mismo. Y da la casualidad de que este estímulo específico es la contracción muscular de alta intensidad.

Es un hecho fácilmente observado que los hombres y mujeres que se dedican a tareas altamente repetitivas, como obreros, corredores de distancia y nadadores, muestran poca mejora en su tamaño muscular o fuerza como resultado de sus esfuerzos. Tales tareas son, por naturaleza, de baja intensidad, hacen poco para estimular la musculatura del cuerpo a niveles desmesurados de crecimiento. Ha sido bien documentado durante más de ocho décadas en el mundo de la fisiología del ejercicio¹ que la contracción muscular de alta intensidad es el requisito más importante para la estimulación de aumentos rápidos en el tamaño y la fuerza muscular, mientras que la duración del ejercicio no es importante en este sentido. Además, la contracción muscular de alta intensidad evita incluso la posibilidad de un gran número de tales contracciones dentro de una unidad de tiempo determinada.

En términos de aplicación práctica al culturismo, esto significa que cuanto más entrene una persona, menos tiempo podrá dedicar a dicho entrenamiento. La intensidad y la duración, en otras palabras, existen en una proporción inversa entre sí; Puedes entrenar duro o puedes entrenar largo, pero no puedes

hacer ambas cosas (recuerde la ley de no contradicción de Aristóteles; ya ve, ya hay una integración lógica de estos diversos principios en formación). Y dado que todos queremos músculos grandes en el menor tiempo posible, debemos reducir nuestro tiempo de entrenamiento para que podamos entrenar tan duro como sea necesario para hacer crecer músculos grandes rápidamente.

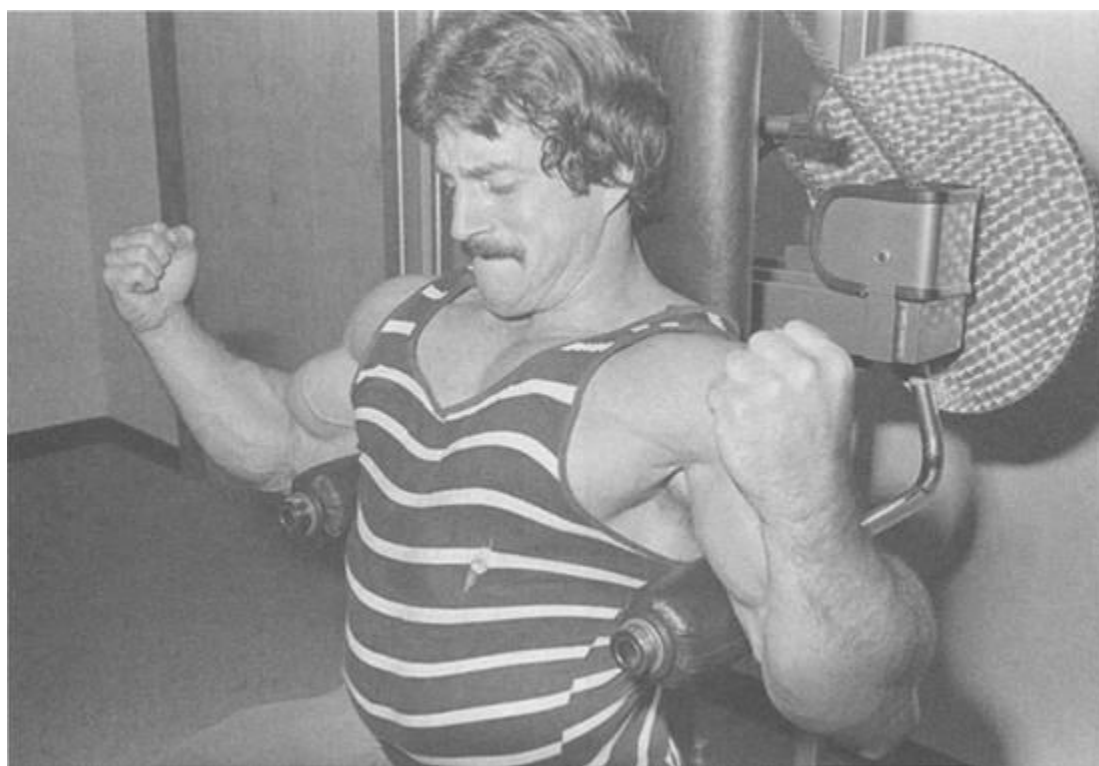


"Intentar esa última repetición aparentemente imposible hace que el cuerpo se sumerja en su capacidad de reserva".

La intensidad, tal como se aplica al culturismo, se puede definir mejor como el porcentaje de habilidad momentánea que un individuo es capaz de ejercer. El culturista debe intentar regularmente realizar aquellas tareas que parecen imposibles en este momento. Intentar esa última repetición aparentemente imposible hace que el cuerpo se sumerja en su capacidad de reserva. Dado que el cuerpo tiene solo cantidades relativamente pequeñas de capacidad de reserva a las que recurrir antes de que ocurra el agotamiento y la pérdida de tejido, el cuerpo se protegerá de futuros ataques a sus preciosas reservas al ampliar su capacidad normal a través de la acumulación compensatoria de más masa muscular.

Solo el entrenamiento de alta intensidad puede obligar al cuerpo a recurrir a su capacidad de reserva lo suficiente como para estimular el crecimiento compensatorio. Repetir tareas que ya son fáciles hará muy poco para estimular el crecimiento. Si, por ejemplo,

Si terminara una serie solo porque se ha completado un número de repeticiones elegido arbitrariamente o porque las repeticiones han comenzado a ser difíciles, se habrá inducido muy poca estimulación del crecimiento. Con cada repetición sucesiva de una serie, sus posibilidades de estimular el crecimiento aumentan porque se requerirá un mayor porcentaje de su capacidad momentánea para continuar. Si una persona es capaz de presionar 150 libras por un máximo de 10 repeticiones, es evidente que la intensidad de la primera repetición sería muy baja, ya que tiene que ejercer solo un porcentaje muy pequeño de su habilidad momentáneamente posible. A medida que se fatiga con cada repetición sucesiva, la situación mejora; entonces se le pedirá que ejerza un porcentaje cada vez mayor de su habilidad momentánea. La décima, o última repetición posible, será de la mayor intensidad, ya que se requerirá un esfuerzo total que requiera cerca del 100 por ciento de su habilidad momentánea.



"Llevar un set a un punto en el que te ves obligado a utilizar el 100 por ciento de tu habilidad momentánea es el factor más importante para aumentar el tamaño y la fuerza". –Mike Mentzer

Llevar un set a un punto en el que te ves obligado a utilizar el 100 por ciento de tu habilidad momentánea es el factor más importante para aumentar el tamaño y la fuerza. Trabajar hasta este "punto de falla", cuando otra repetición es imposible a pesar del mayor esfuerzo, asegura que pases por el

"punto de ruptura", un punto en el conjunto por debajo del cual no se puede estimular el crecimiento y por encima del cual se estimulará el crecimiento. Una vez que trascienda este punto de ruptura en el área de intensidad, sus resultados aumentarán geométricamente. Y por cada grado que supere el punto de ruptura, habrá —como debe haber— una reducción dramática en la cantidad de tiempo que pasas entrenando a ese nivel de intensidad.

AUMENTAR EL NIVEL DE INTENSIDAD

Cualquier cosa que hagas para que tu entrenamiento sea más difícil será un paso en la dirección correcta. Aumentar el factor de intensidad en tus entrenamientos se puede hacer de tres maneras:

1. Aumentando progresivamente la cantidad de peso que utilizas.
2. Disminuyendo progresivamente la cantidad de tiempo que requiere realizar una cierta cantidad de trabajo.
3. Llevando cada conjunto a un punto de falla total.

Cada vez que presenciamos un aumento en nuestra fuerza, se debe aumentar la cantidad de peso utilizado. Si actualmente puede hacer curling con 100 libras por un máximo de seis repeticiones, y dentro de una semana su fuerza aumenta y le permite 10 repeticiones en el curl con 100 libras, el peso debe aumentarse tanto como sea necesario para reducir su rendimiento máximo de repeticiones a seis nuevamente. Tal es la verdadera naturaleza del entrenamiento con pesas de resistencia progresiva.



Mike Mentzer realiza una serie de extensiones de piernas de alta intensidad.

Disminuir la cantidad de tiempo que lleva realizar una determinada tarea es un asunto relativamente simple. Se debe hacer un esfuerzo incesante para disminuir la cantidad de tiempo requerido para completar un entrenamiento determinado. Si su entrenamiento actual le toma dos horas completarlo, completarlo en una hora duplicaría la intensidad y, por lo tanto, la efectividad de sus entrenamientos.

Hacer el mismo entrenamiento en menos tiempo a menudo es solo una cuestión de motivación e intención. Sin embargo, no aumente la velocidad de su entrenamiento para vencer al reloj. Si pasa demasiado rápido de un ejercicio a otro, puede marearse o tener náuseas. Si al principio necesitas unos minutos de descanso entre series, no te preocupes. Durante un período de tiempo, te adaptarás al aumento de los niveles de estrés, lo que debería permitirte reducir el período de descanso entre series. Apresurarse demasiado rápido al principio solo reducirá su eficiencia; y no podrás entrenar con el intenso esfuerzo necesario para estimular

crecimiento muscular. Tómalo con calma al principio y tu tiempo de entrenamiento eventualmente disminuirá.

La tercera variable para aumentar el factor de intensidad: entrenar hasta el fracaso total

— puede ser algo vago y requerirá una explicación más elaborada. ¿Qué significa entrenar hasta el fracaso? ¿Continuar haciendo una serie hasta que no puedas realizar ni siquiera un movimiento parcial? ¿O significa terminar una serie cuando ya no es posible una repetición completa? ¿Podría significar que debes continuar realizando serie tras serie interminable hasta que estés tan agotado que te veas obligado a terminar el entrenamiento?

LOS TRES NIVELES DE FUERZA DEL MÚSCULO ESQUELÉTICO

Los músculos esqueléticos tienen tres niveles de fuerza. El primer y más débil nivel de fuerza es la capacidad del músculo para levantar un peso de una posición de extensión completa a una de contracción completa. Esto también se conoce como fuerza positiva o contracción concéntrica. El segundo nivel de fuerza es estático y se refiere al hecho de que el mismo músculo es más fuerte en una posición de estasis, es decir, puede soportar más peso en cualquier punto del rango de movimiento de ese músculo de lo que el músculo puede levantar de manera positiva. Por ejemplo, si un individuo puede hacer un curling con un peso máximo de 125 libras durante una repetición, debería poder sostener aproximadamente 150 libras o más en cualquier punto dado del rango de movimiento de un curl durante varios segundos. El tercer y restante nivel de fuerza es el más fuerte, y es el descenso de un peso bajo control, desde la posición completamente contraída hasta la posición completamente extendida. Esta bajada controlada de un peso también se conoce como resistencia negativa o contracción excéntrica. El individuo que es capaz de hacer curling 125 libras por un máximo de una repetición, y de mantener 150 libras en una posición estática en algún lugar del rango de movimiento de un curl tendría la capacidad de bajar 175 libras o incluso 200 libras en el curl.



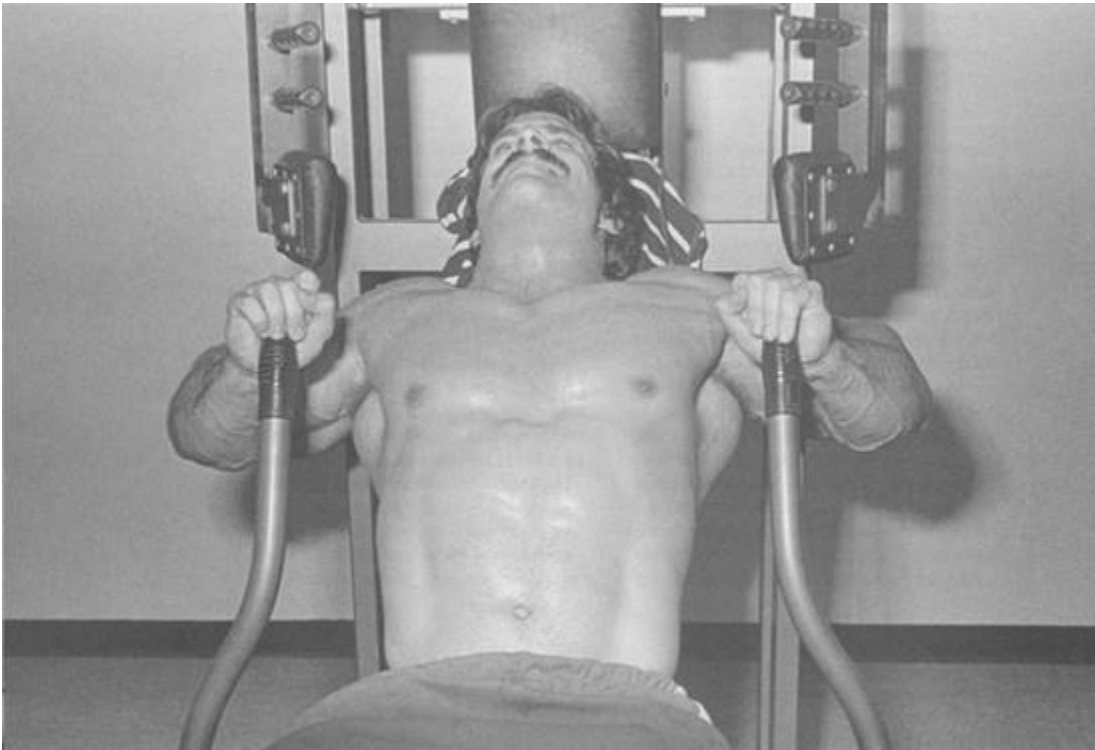
Un músculo tiene tres niveles de fuerza: positivo (elevación), estático (sujeción) y negativo (descenso). Los tres niveles deben entrenarse para estimular el máximo crecimiento muscular.

Considerando, entonces, que un músculo tiene tres niveles de fuerza, es obvio que debe agotar los tres niveles antes de que se pueda alcanzar un estado de falla muscular total. Si una persona que puede presionar 150 libras por un máximo de 10 repeticiones termina la serie al concluir la décima repetición positiva, no se puede decir que haya entrenado hasta el fracaso muscular total, ya que todavía tiene una medida generosa de sus niveles de fuerza estáticos y negativos disponibles. Tampoco se puede decir que haya entrenado con la máxima intensidad, ya que no ha ejercido el 100 por ciento de su capacidad momentánea. Solo si continuara la serie, después de la última repetición positiva, bajando continuamente el peso bajo control hasta un punto de fallo, llegará a un punto de fracaso muscular total y, por lo tanto, habrá ejercido la máxima intensidad de esfuerzo.



Solo se puede decir que has entrenado con la máxima intensidad cuando has ejercido el 100 por ciento de tu capacidad momentánea.

El hecho de que muchos culturistas hayan desarrollado físicos sobresalientes con entrenamientos de maratón de baja intensidad de la variedad diaria de tres horas por sesión no prueba nada; Se habrían desarrollado más lejos y más rápido, o habrían alcanzado su nivel actual antes, si hubieran entrenado adecuadamente con entrenamiento de alta intensidad. Y cualquiera que entrene seis días a la semana durante horas cada día, y luego diga que está entrenando duro, no sabe lo que es el entrenamiento duro. Puede estar entrenando diligentemente durante largos períodos, pero no está entrenando duro. El entrenamiento de alta intensidad es brutalmente duro, razón por la cual no se puede llevar a cabo durante períodos prolongados de tiempo. Hasta que lo experimentes por ti mismo o veas a alguien más hacerlo, no puedes apreciarlo.



"Cualquier ejercicio realizado más allá de la cantidad mínima requerida para estimular un aumento óptimo no es simplemente una pérdida de esfuerzo, sino que en realidad es altamente contraproducente". –Mike Mentzer

Capítulo 6

EL TERCER PRINCIPIO DURACIÓN

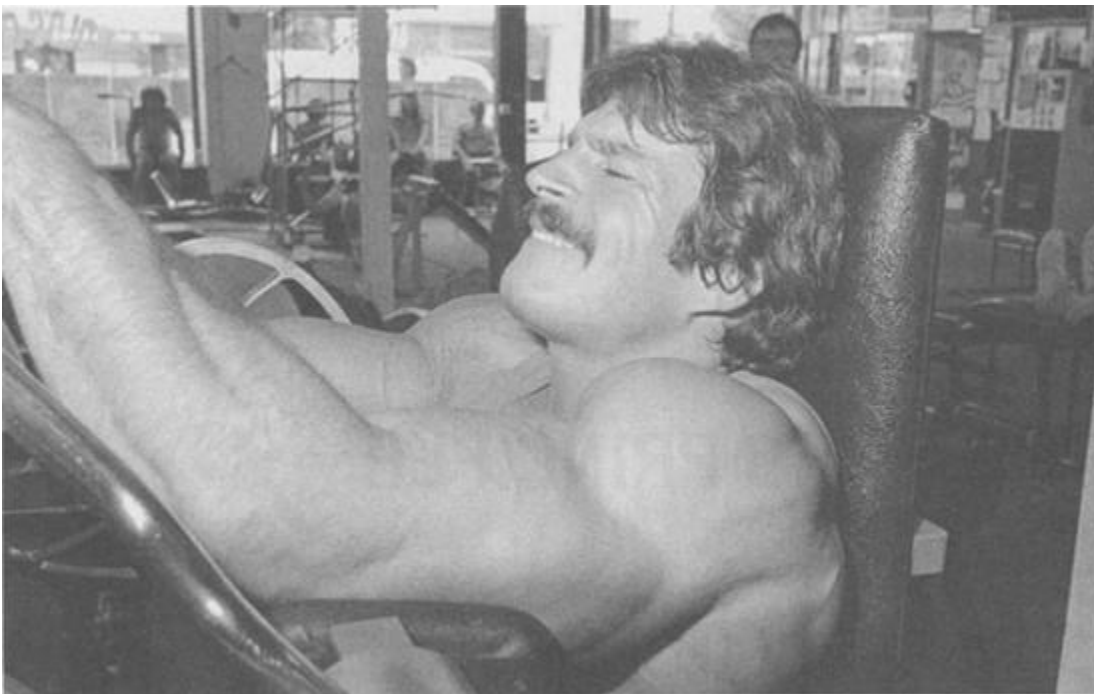
Una vez que haya comprendido el hecho de que la alta intensidad del esfuerzo (entrenamiento hasta el fallo) es el único factor responsable de la estimulación del crecimiento, la pregunta lógica que surge es ¿cuántas series de este tipo se deben realizar? Es precisamente en este punto donde la mayoría de los entrenadores de pesas cometen su error más grave. Cualquier ejercicio realizado más allá de la menor cantidad requerida para estimular un aumento óptimo no es simplemente una pérdida de esfuerzo, sino que en realidad es altamente contraproducente.

El hecho de que la capacidad de recuperación esté estrictamente limitada conduce inevitablemente a una conclusión lógicamente justificada: la cuestión de la duración, o el volumen de series, ya sea que se realice 1 serie o 100 series, es un factor negativo, negativo con N mayúscula. En otras palabras, la medida en que se ejercita (realiza una serie de series) es negativa porque por cada serie realizada se produce una incursión más profunda en la capacidad de recuperación; esto es innegablemente un factor negativo. Por cada serie realizada, se utiliza más y más de la reserva limitada de recursos bioquímicos del cuerpo en el intento de simplemente recuperarse o compensar los efectos exhaustivos del entrenamiento, dejando mucho menos sobrante para la sobrecompensación en forma de nuevo músculo.

Entonces, claramente el tema del volumen es un factor negativo. Incluso un conjunto es negativo; En la medida en que entrenas, estás utilizando recursos bioquímicos que deben ser reemplazados, y cuanto más usas, más deben reemplazarse. De ello se deduce lógicamente que los resultados óptimos solo se pueden lograr como resultado de la menor cantidad de ejercicio necesario o preciso. Por supuesto, se debe realizar al menos una serie para tener un entrenamiento. Como el entrenamiento debe ser de una intensidad muy alta para estimular el crecimiento muscular, y como

Cuanto mayor sea la intensidad, menor será la duración del entrenamiento, un entrenamiento de alta intensidad debe, por su propia naturaleza (nuevamente, el principio de identidad) ser muy breve.

Con un enfoque verdaderamente científico y teórico del ejercicio, no hay lugar para lo tradicional o lo arbitrario. Entonces, la actitud adecuada es ir al gimnasio como un ser humano racional y realizar solo la cantidad precisa de ejercicio requerida por la naturaleza. Más no es mejor; menos no es mejor; la cantidad precisa requerida es la mejor. Y resulta que la cantidad precisa de ejercicio requerida por la naturaleza es menor de lo que nadie creía hasta hace poco.



Como Mentzer señaló a menudo, "La relación intensidad/duración es inversa; Puedes entrenar duro o puedes entrenar largo, pero no puedes hacer ambas cosas, y da la casualidad de que se necesita un entrenamiento duro para desarrollar músculos grandes". Mentzer golpea fuerte en la máquina de extensión de tríceps Nautilus.

Hasta un punto muy definido, imponer un estrés de entrenamiento de alta intensidad en su cuerpo dará como resultado un desarrollo adaptativo y compensatorio del tejido muscular, pero realizar una serie más allá de la menor cantidad requerida hará incursiones innecesarias en su capacidad de recuperación y obstaculizará el proceso de producción de crecimiento. Llevado al extremo, como con la variedad de entrenamiento maratoniano de seis días a la semana, los subsistemas de recuperación del cuerpo ya no podrán compensar los efectos exhaustivos de la sesión de ejercicio, y se producirá un estado de descompensación (agotamiento y pérdida de tejido).

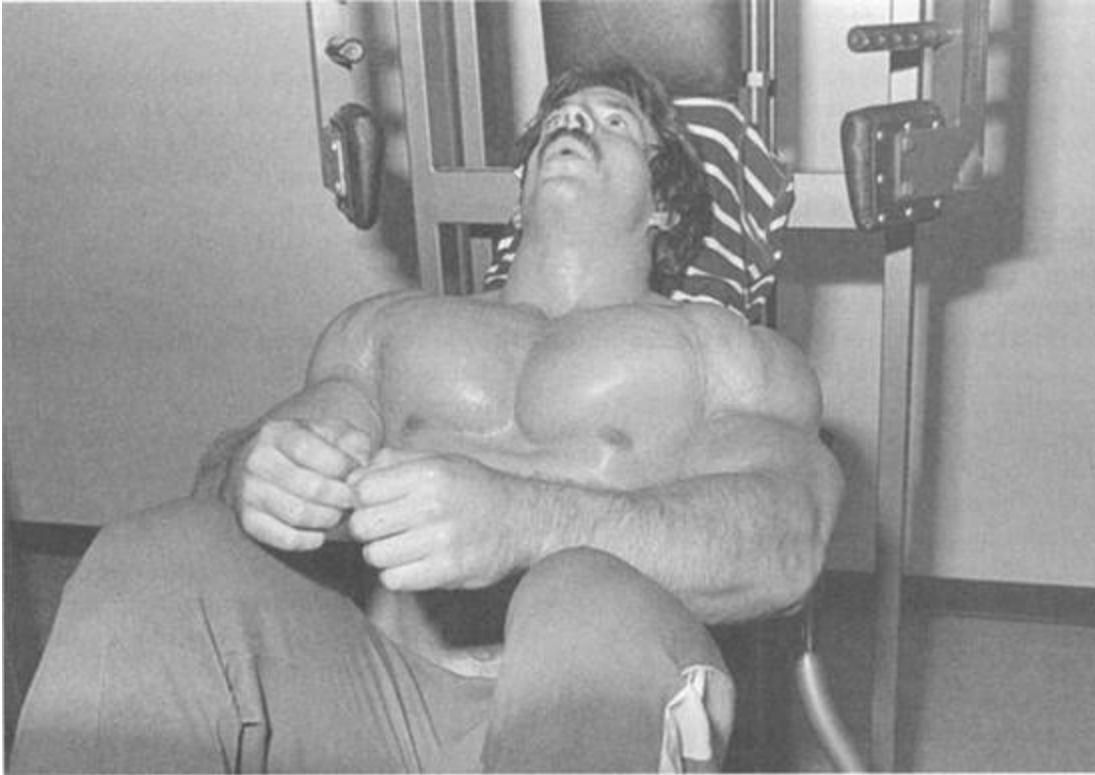
LA ECONOMÍA DE GROMTH Y LA RECUPERACIÓN

La energía es lo máspreciado del universo; sin él, los planetas dejarían de girar, el sol se enfriaría y la vida ya no podría existir. Es el primer requisito del que se deriva todo lo demás.

No es necesario recordar a los culturistas la importancia central de la energía, ya que se necesita mucha energía disponible para los entrenamientos brutalmente duros necesarios para estimular aumentos a gran escala en el tamaño y la fuerza.

Nuestros cuerpos físicos, como el planeta Tierra, poseen solo recursos limitados, un suministro de energía finito. La energía que utiliza nuestro cuerpo se deriva del sol, los alimentos que comemos y el aire que respiramos. Es absolutamente esencial, por supuesto, que sigamos consumiendo cantidades suficientes de calorías y nutrientes porque todos tenemos una reserva limitada de combustible y, por lo tanto, eventualmente moriríamos si no pudiéramos reemplazar lo que usamos continuamente.

La adquisición y preservación de energía es la principal preocupación de todas las criaturas vivientes. La energía es necesaria para encontrar comida, defenderse de nuestros enemigos y reproducirnos. Como culturistas, necesitamos energía adicional para alimentar nuestros agotadores entrenamientos y también para crecer. Muchos culturistas pasan por alto el hecho muy importante de que se requiere energía para el crecimiento. El crecimiento, al menos el crecimiento que trasciende los niveles normales, es una preocupación muy pequeña para el cuerpo. Si bien es evidente que se requiere suficiente energía para llevar a cabo esas actividades que nos permiten sobrevivir, pocos discutirían el hecho de que un brazo de 20 pulgadas o un físico de Mr. Universo hace poco para mejorar la supervivencia.



Lo primero que debe hacer el cuerpo después de un entrenamiento de alta intensidad es recuperar la energía que se consumió durante el entrenamiento, esto puede llevar más de una semana para lograrlo.

Lo primero que nuestro cuerpo debe intentar hacer después de un entrenamiento es recuperar la energía que perdió como resultado del entrenamiento. Cuando entrenamos demasiado tiempo y no dejamos suficiente tiempo para la recuperación, el cuerpo no podrá recuperar la energía y los recursos físicos que gastó durante el entrenamiento. Cuando se gasta demasiada energía en el entrenamiento, como con la variedad de seis días a la semana, 20 series por parte del cuerpo, entonces todos los recursos del cuerpo se desperdician en el intento de superar los efectos puramente exhaustivos del entrenamiento, sin que quede nada para el crecimiento.

HOM EL CUERPO HACE FRENTE AL ESTRÉS

El principio de duración podría aclararse si lo miráramos en términos de la capacidad del cuerpo para hacer frente al estrés. Si bien estamos expuestos a múltiples formas de estrés todos los días de nuestras vidas, hay tres formas de estrés físico con las que todos los culturistas podemos identificarnos: el estrés del sol en la piel, el estrés de la fricción abrasiva en las palmas de nuestras manos y el estrés del ejercicio en nuestros músculos. Además del efecto localizado del estrés

—en la piel, las palmas de las manos y los músculos— existe un efecto generalizado en todo el sistema del cuerpo, o estrés sistémico.

Hasta un punto muy definido, la exposición al sol conducirá a la formación de un bronceado. Sin embargo, una vez que excedamos ese punto bastante definido y sobreexpongamos la piel, se formarán ampollas en lugar de broncearse. Llevada a extremos radicales, la sobreexposición a los rayos del sol causará un derrame cerebral, envenenamiento e incluso la muerte. Habiendo excedido el punto de umbral, los subsistemas de recuperación del cuerpo ya no podrán hacer frente con éxito al estrés del sol, y la piel comenzará a descomponerse y quemarse.

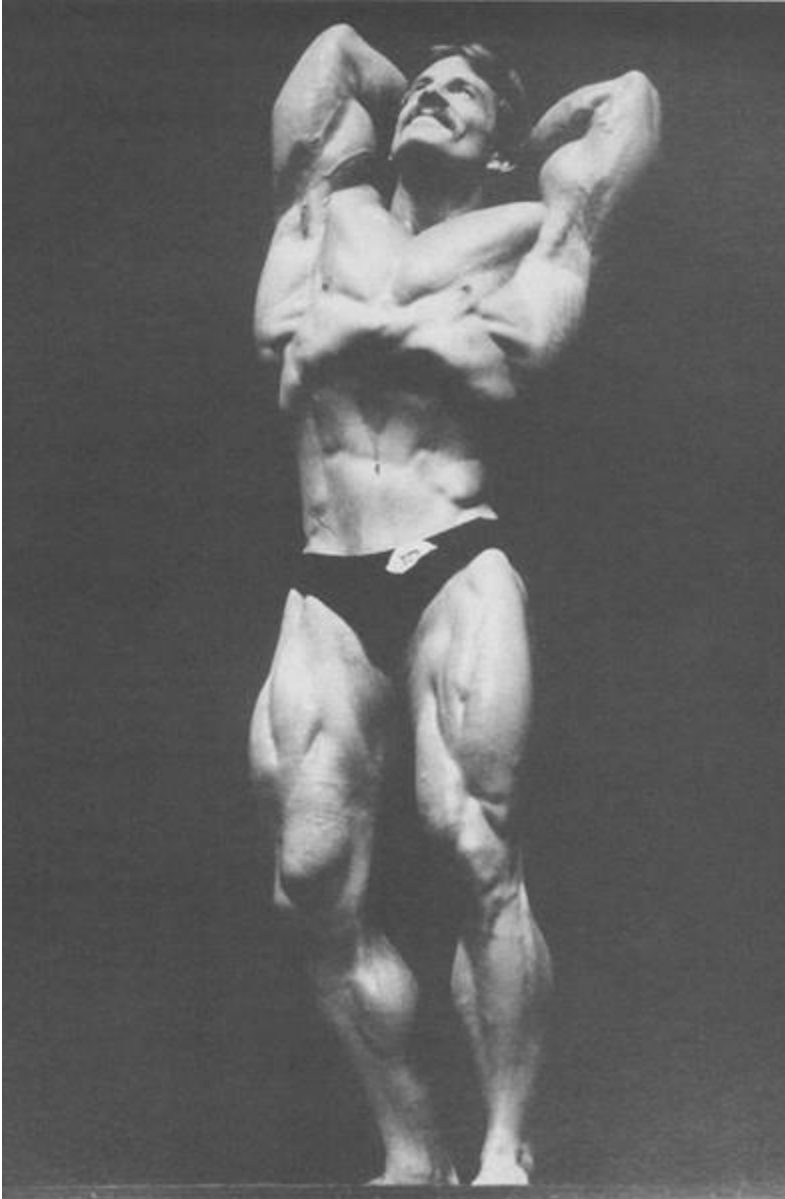
La formación del bronceado es el resultado de un proceso compensatorio del cuerpo diseñado para permitirnos hacer frente con más éxito al mismo estrés en un futuro próximo, y con menos perturbación de los recursos del cuerpo. Las ampollas y la quemadura son ejemplos de un proceso inverso de agotamiento: en lugar de acumular tejido protector (bronceado), el cuerpo se descompensó y perdió tejido (quemadura). La acumulación de un callo en la palma de la mano es muy similar. La piel de las palmas de las manos es generalmente mucho más gruesa que el resto de nuestra piel, como protección contra el contacto constante con objetos ásperos y abrasivos. El manejo de objetos extremadamente ásperos, como el agarre moleteado de la barra, somete la piel de nuestras palmas a un estrés intenso a través de la fricción y, a menudo, hace que la piel ya dura de las palmas se rompa. Si la fricción es lo suficientemente abrasiva, se estimulará la formación de un callo. Entonces, si la cantidad de fricción era insuficiente para desgastar el crecimiento del callo a medida que se formaba, se formaría un callo. Si bien la fricción tenía que ser lo suficientemente intensa y abrasiva como para estimular la formación de un callo, demasiada causaría ampollas y el desgaste de la piel por completo.

Una vez más, al igual que con el estrés del sol, el estrés de la fricción abrasiva aplicada a las palmas de las manos dará como resultado una acumulación compensatoria de piel adicional que evitará el desgaste de la piel cuando se exponga a un estrés similar (fricción) en un futuro cercano. Sin embargo, llevado a los extremos, el cuerpo no podrá acumular el callo lo suficientemente rápido como para compensar las demandas que se le imponen, y se producirá un proceso inverso de agotamiento, causando ampollas y un eventual desgarro de la piel por completo.

El entrenamiento con barra se puede examinar de la misma manera que la exposición de la piel y la fricción abrasiva en las palmas. El ejercicio es una forma de estrés para los músculos y el sistema físico en general. El ejercicio intenso estimulará una acumulación compensatoria de tejido muscular adicional, lo que permitirá al cuerpo hacer frente al estrés del ejercicio intenso nuevamente en el futuro.

futuro con menos perturbaciones y menos demandas sobre los recursos limitados del cuerpo. Llevado al extremo, como es el caso de la mayoría de los culturistas que entrenan en exceso, el ejercicio supondrá un drenaje en los subsistemas de recuperación del cuerpo que evita la acumulación de tejido muscular añadido porque todas las reservas se agotarán en un intento de superar el agotamiento causado por el sobreentrenamiento. Tenga en cuenta la primacía de la energía; El crecimiento de tejido adicional es una preocupación menor en comparación con la adquisición y recuperación de nuestra preciosa energía física.

Estos hechos sugieren fuertemente que cuanto menos tiempo pases en el gimnasio entrenando, mejor. Una vez que hayas estimulado el crecimiento, con el entrenamiento de alta intensidad requerido, *¡sal del gimnasio!* Incluso si no está dispuesto, o simplemente no puede, entrenar con la intensidad requerida para estimular aumentos rápidos a gran escala en tamaño y fuerza, no cometa el error de pensar que compensará la falta de intensidad del entrenamiento realizando series adicionales de baja intensidad. Después de todo, es mejor hacer dos o tres series incorrectamente que hacer cuatro, cinco, diez o cualquier número mayor de series incorrectamente. Los conjuntos adicionales no solo se desperdician; Son altamente contraproducentes porque suponen un drenaje innecesario de los recursos de su cuerpo que de otro modo podrían haberse utilizado en el proceso de sobrecompensación y crecimiento.



Si sus entrenamientos no son de larga duración, su proceso de recuperación debe completarse por completo antes de su próximo entrenamiento. Esto permitirá que tus músculos se fortalezcan y tu capacidad para generar contracciones más intensas aumentará proporcionalmente.



Mike Mentzer heads to the gym for a workout after first having allowed his muscles and recuperative subsystems ample time for recovery and growth.

Capítulo 7

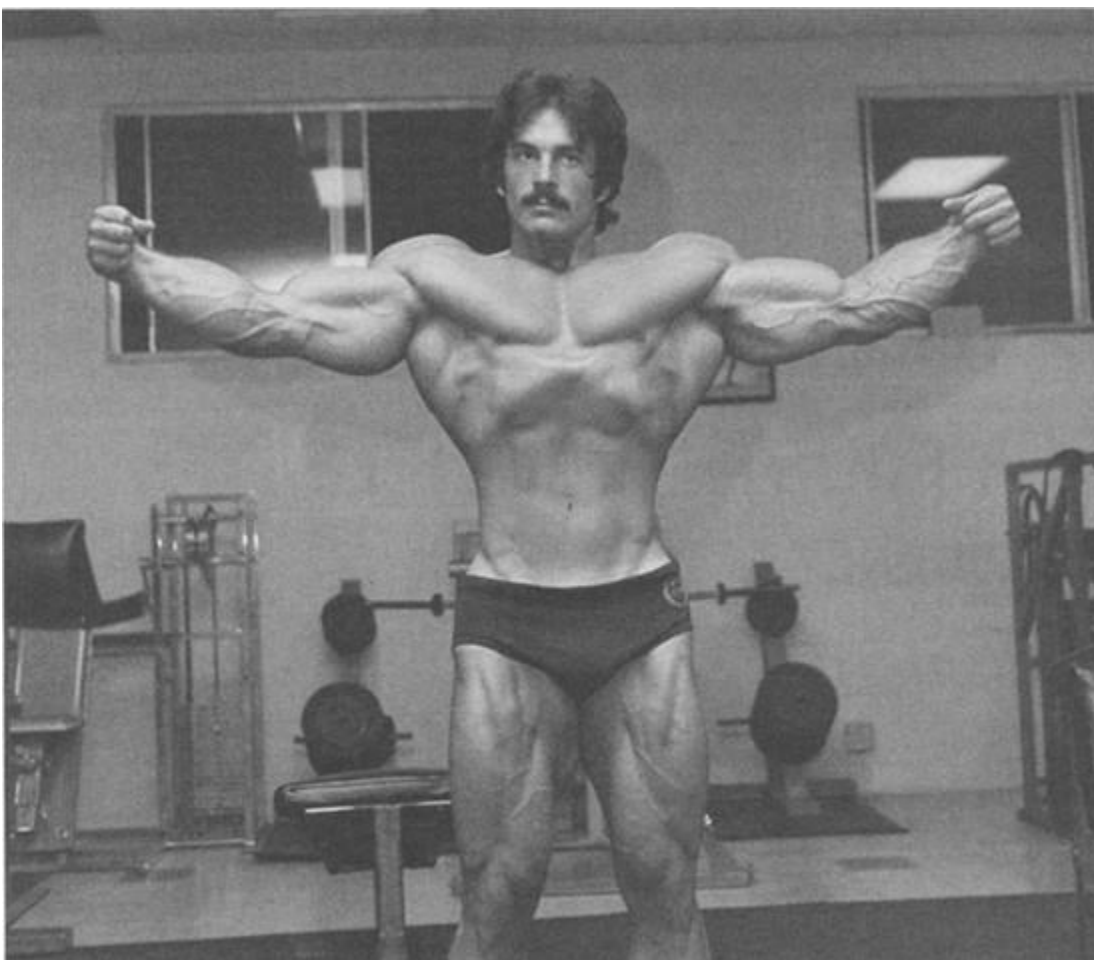
LA FRECUENCIA DEL CUARTO PRINCIPIO

Consideremos el principio de frecuencia. Muchos de los mejores culturistas entrenan seis días a la semana hasta varias horas al día. A estas alturas ya deberíamos saber que no se deduce necesariamente que tales métodos de entrenamiento fueran directamente responsables de su desarrollo. Todos los culturistas poseen metabolismos que les dan una mayor tolerancia al estrés del ejercicio: debido a una ventaja hereditaria, pueden hacer frente con más éxito a los altos niveles de estrés que la persona promedio. Si hubieran entrenado durante períodos más cortos con métodos de alta intensidad, muchos de estos culturistas de primer nivel podrían haberse desarrollado más o podrían haber alcanzado sus niveles actuales de desarrollo mucho antes.

La cantidad de estrés que el cuerpo puede manejar con éxito y que causará un efecto de acumulación en alguna parte del cuerpo está directamente relacionada con la intensidad del estrés. Si bien el grado de estrés debe ser lo suficientemente intenso como para estimular una acumulación compensatoria (porque ninguna cantidad de estrés que esté por debajo del nivel de intensidad requerido producirá el resultado deseado), se requiere una cantidad muy pequeña de estrés de alta intensidad para producir la acumulación de tejido nuevo; y cuanto mayor sea la intensidad, menos tolerará el cuerpo antes de descompensarse y dirigirse hacia el otro lado hacia un estado de agotamiento y pérdida de tejido.

Después de haber estresado el cuerpo lo suficiente con un entrenamiento de alta intensidad, debe dejar el cuerpo solo y no ejercitarlo más, lo que le da tiempo para responder con una acumulación compensatoria de tejido nuevo. Si bien la estimulación del crecimiento adicional ocurrirá casi de inmediato, el crecimiento real no puede tener lugar de inmediato. Se necesita un descanso adecuado.

Muchos culturistas creen erróneamente que una rutina dividida de seis días a la semana, con la mitad de los músculos ejercitados en un día y luego descansados al día siguiente mientras se ejercita la otra mitad, proporcionará el descanso necesario para un crecimiento adecuado después del ejercicio. Debes recordar que el ejercicio siempre tiene un efecto generalizado en todo el sistema físico, así como uno localizado en músculos específicos. Por lo tanto, aunque puede estar brindando a sus músculos trabajados alternativamente una cierta cantidad de descanso en una rutina dividida de seis días, no está proporcionando el descanso necesario para el sistema físico en general cuando lo sobrecarga con el entrenamiento diario.

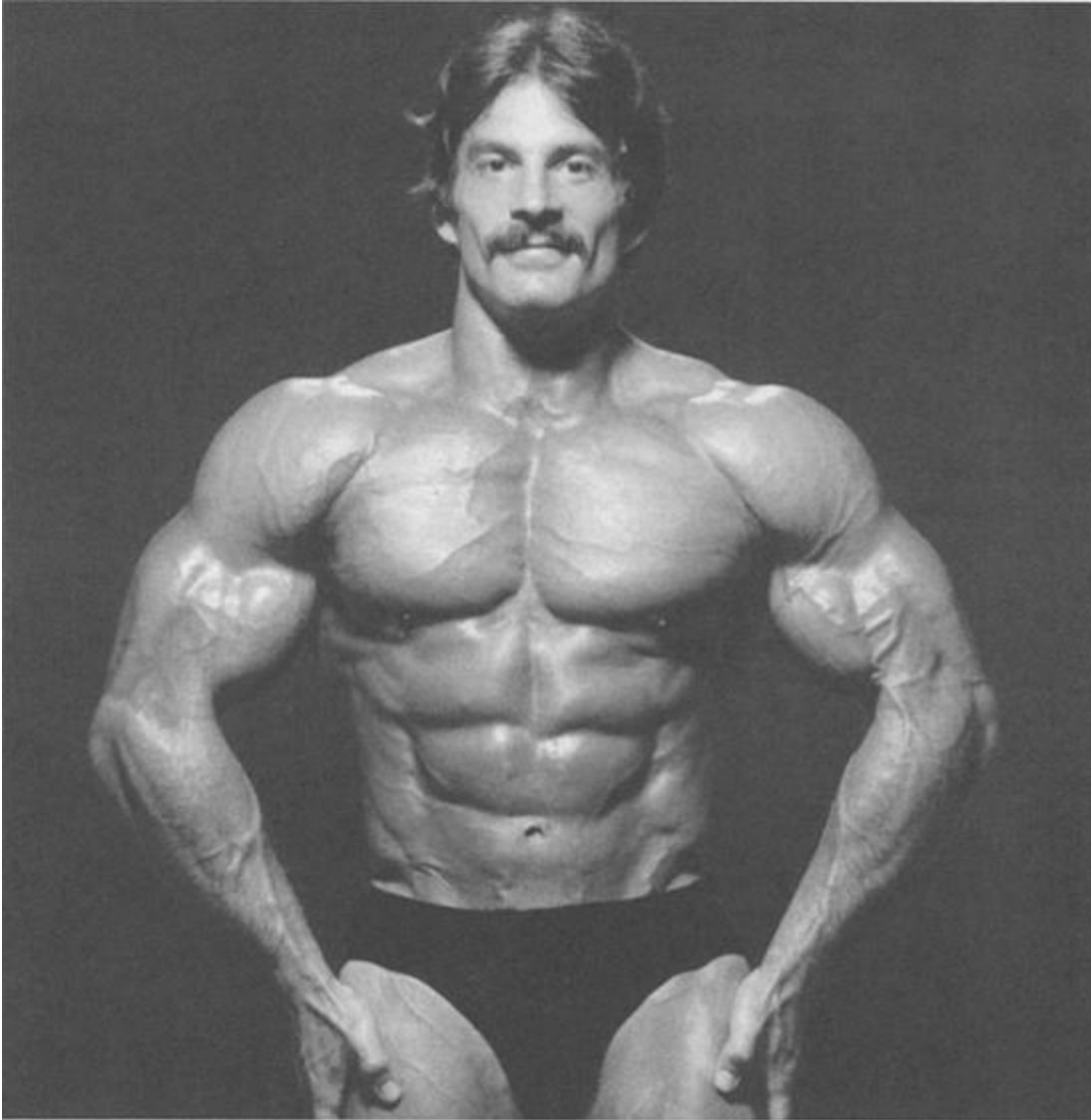


No solo tus músculos necesitan tiempo para recuperarse, sino también todo tu sistema físico, por lo que entrenar todos los días siempre es un error.

La tendencia entre los culturistas entusiastas es agregar más series a sus entrenamientos, así como aumentar la cantidad de días a la semana que entrenan. Esta tendencia debe mantenerse bajo control y evitarse a toda costa. A medida que un culturista comienza a crecer y fortalecerse como resultado de una adecuada

entrenamiento, la probabilidad de sobre entrenamiento es cada vez mayor porque a medida que el cuerpo se fortalece aumenta su capacidad para generar intensidad, lo que, debes tener en cuenta, ejerce un mayor estrés en el cuerpo y, por lo tanto, requiere menos entrenamiento. La mayoría de los culturistas hacen todo lo contrario: a medida que progresan, aumentan la cantidad, lo que ralentizará su progreso. Esto conduce a la desesperación y a un pensamiento más irracional.

Es en este punto que muchos agregarán aún más a sus entrenamientos, causando una disminución aún mayor en el progreso y más desesperación. Es un ciclo interminable. Desde el momento en que un principiante comienza a entrenar, tiene el potencial de aumentar su fuerza en un 300 por ciento, mientras que su capacidad para tolerar el ejercicio o recuperarse del estrés del ejercicio solo mejora en un 50 por ciento. A medida que progresa, se debe hacer todo lo posible para aumentar la intensidad de su entrenamiento, lo que conducirá a una disminución correspondiente en la cantidad de tiempo que puede dedicar a dicho entrenamiento.

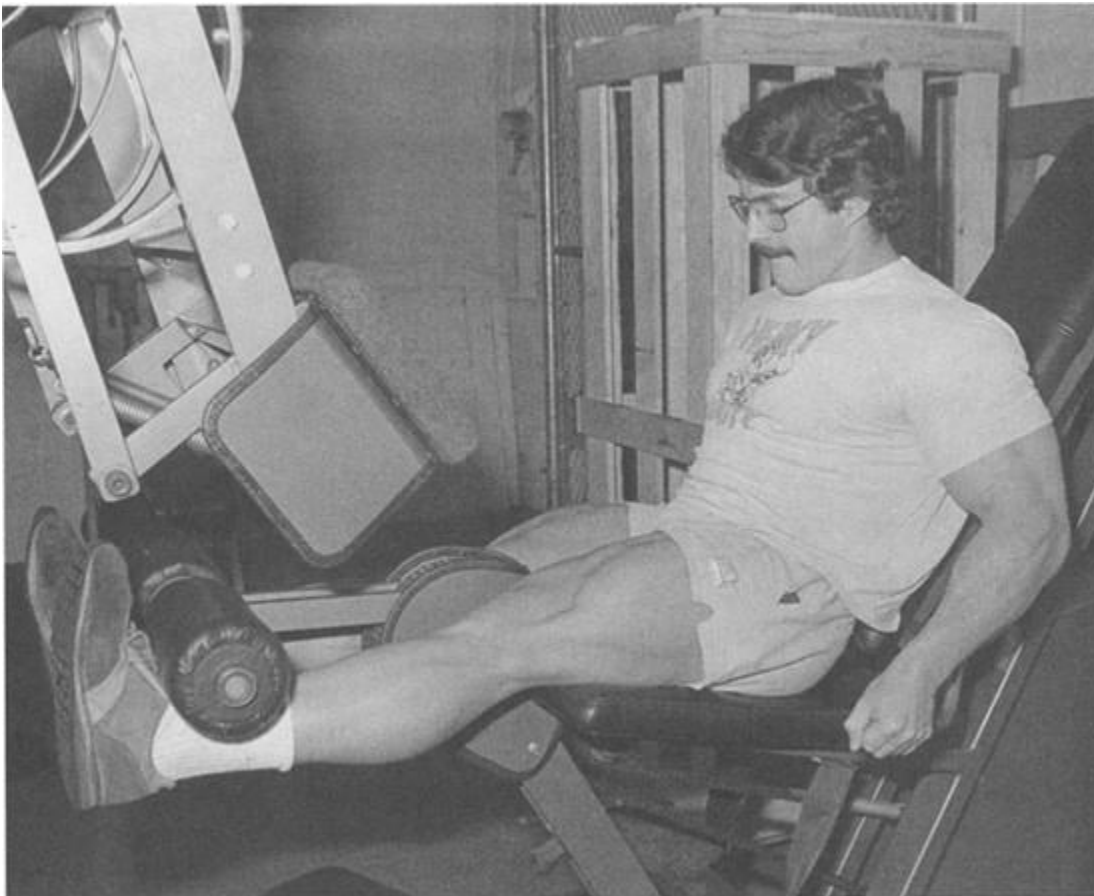


"Es el cuerpo el que produce crecimiento, pero solo si no se le molesta durante un período de descanso suficiente".

La gran mayoría de los aprendices de culturismo se venden a sí mismos. Atribuyendo erróneamente su falta de progreso satisfactorio a una pobreza de rasgos genéticos (en lugar de sus prácticas de entrenamiento irracionales y contraproducentes), abandonan el entrenamiento. No cometes el mismo error. No creas que todos los sistemas y teorías de entrenamiento son de igual validez y luego desperdicias preciosos años de tu vida intentándolo frenéticamente uno tras otro.

Así como solo hay una realidad, un conjunto de principios objetivos universales que gobiernan las actividades fisiológicas del cuerpo humano, solo puede haber una teoría válida, un conjunto de principios abstractos, de ejercicio productivo.

Para que una rutina de entrenamiento o entrenamiento sea productivo, debe, por supuesto, estimular el crecimiento. Sin embargo, un entrenamiento que estimula el crecimiento también debe permitir que se produzca el crecimiento (nuevamente, tenga en cuenta la distinción entre estimulación del crecimiento y producción de crecimiento). Esto significa que la rutina no debe mantenerse tanto tiempo ni repetirse con tanta frecuencia que agote las reservas del cuerpo en un intento de compensar los efectos meramente exhaustivos del entrenamiento sin que quede nada para la sobrecompensación, es decir, la producción de crecimiento. Un entrenamiento ideal, entonces, debe inducir la máxima estimulación del crecimiento y utilizar un mínimo de las reservas bioquímicas del cuerpo. Con un programa de entrenamiento de alta intensidad correctamente realizado, se pueden cumplir estos dos requisitos de una rutina ideal.

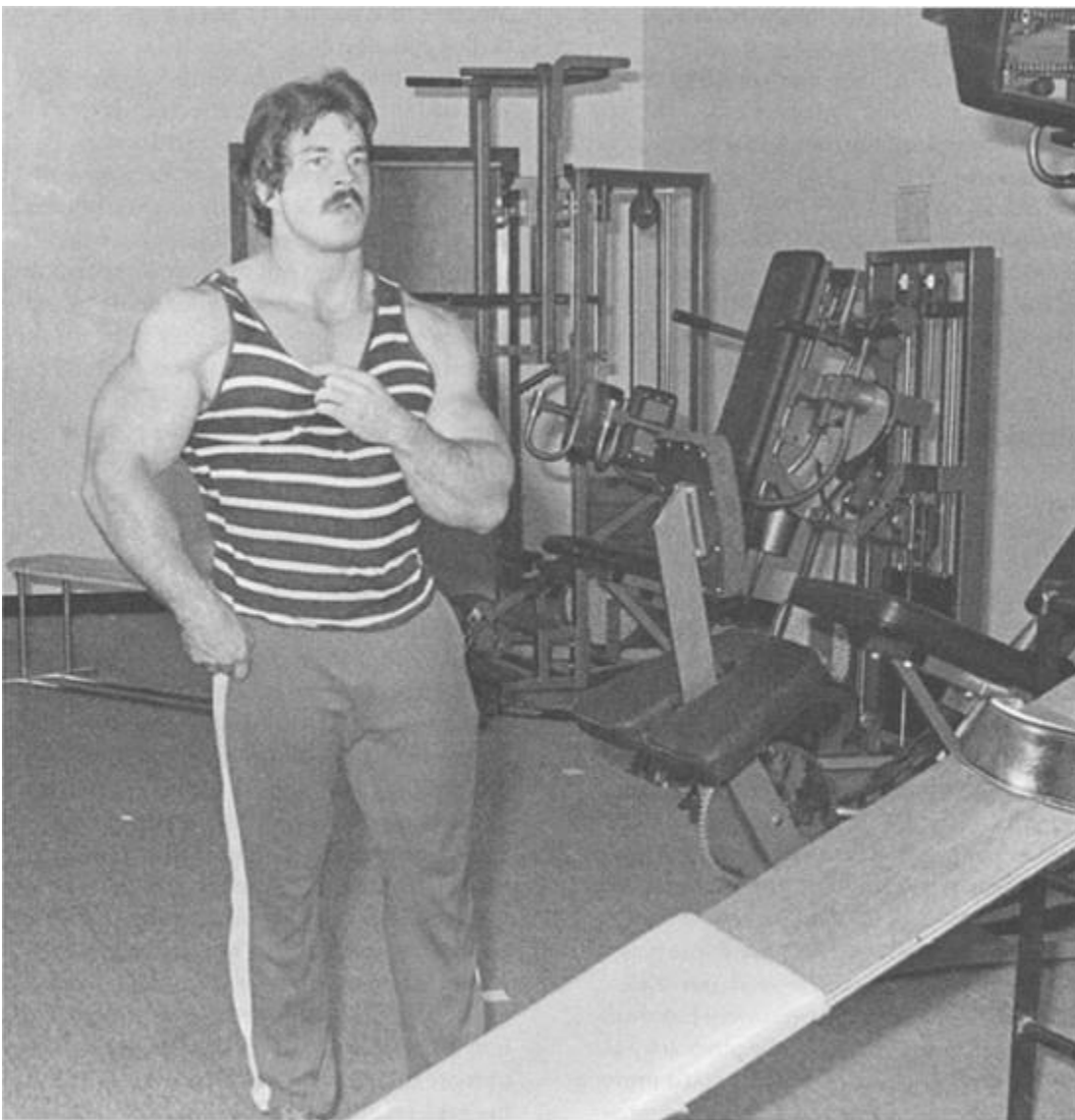


El entrenamiento estimula el crecimiento, pero no permite que ese crecimiento se manifieste: el crecimiento se produce durante el tiempo fuera del gimnasio, cuando descansa y se recupera.

Sabemos a estas alturas que el esfuerzo de alta intensidad es un requisito absoluto para estimular aumentos rápidos en la fuerza y el tamaño, y que dado que el entrenamiento de alta intensidad debe ser de corta duración, agotará relativamente poco de

las reservas del cuerpo. Por definición, sobre entrenamiento significa realizar más ejercicio, tanto en términos de duración como de frecuencia, de lo que se requiere precisamente.

La mayoría de los culturistas de hoy aparentemente no entienden que el panorama general involucra esencialmente dos elementos de igual valor; literalmente 50-50, no 70-30 o 60-40, sino 50-50, sin que ninguno de los dos elementos sea un poco más importante que el otro. El primer elemento es el entrenamiento en sí, por supuesto; El segundo elemento es el período de descanso entre entrenamientos. El entrenamiento, entiende, no produce crecimiento muscular, sino que simplemente sirve para estimular el mecanismo de crecimiento del cuerpo en movimiento. Es el cuerpo el que produce crecimiento, pero solo si no se le molesta durante un período de descanso suficiente.



Una vez que haya estimulado el crecimiento a través de sus esfuerzos en el gimnasio, es hora de dejar el gimnasio y crecer.

Ahora bien, aquí está el quid del problema: ¿cómo se puede saber con una certeza razonable cuánto tiempo debe transcurrir entre entrenamientos? La respuesta se encuentra a continuación. Inmediatamente después de completar un entrenamiento, no te sientes igual que inmediatamente antes del entrenamiento. En cambio, estás exhausto. Además de la experiencia subjetiva o personal de sentirse fatigado, también está agotado, en el sentido técnico, ya que una parte considerable de la reserva limitada de recursos bioquímicos de su cuerpo, conocida como capacidad de recuperación, se utilizó para alimentar el entrenamiento. En la medida en que uno hace ejercicio, en otras palabras, realiza una serie de series, hace un avance en su capacidad de recuperación. Visualiza una incursión como un agujero que se cava en tus reservas. Realizas una serie; se hace un pequeño agujero. Realizas un segundo set, un hoyo más profundo; un tercer conjunto, el agujero es aún más profundo, y así sucesivamente.

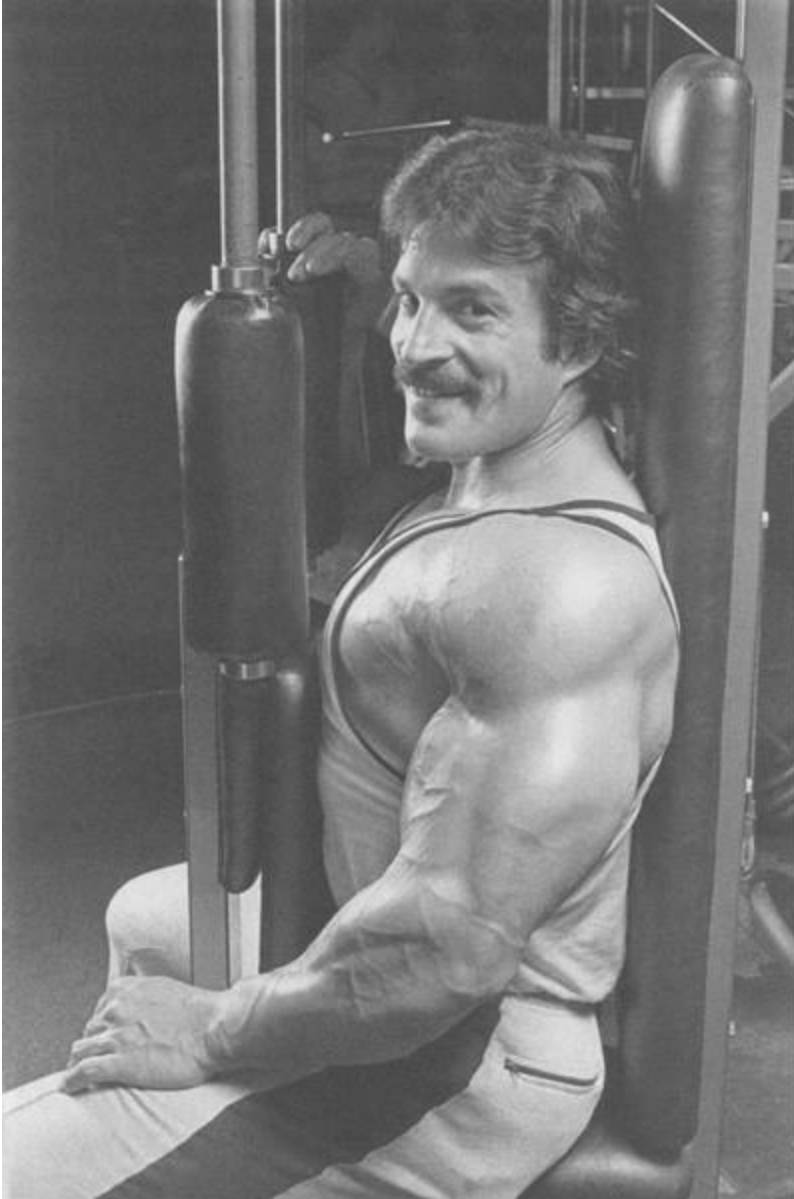
Lo primero que debe hacer tu cuerpo después del entrenamiento no es construir una montaña, es decir, el nuevo crecimiento muscular en la parte superior, sino llenar el agujero que has hecho debajo. Es decir, debe recuperarse, superar el déficit, compensar los efectos exhaustivos del entrenamiento. Ahora el punto importante: el proceso de recuperación no se completa en cinco minutos después del entrenamiento. De hecho, la finalización del proceso de recuperación puede llevar varios días, probablemente incluso más, antes de que el cuerpo tenga la oportunidad de comenzar a construir la montaña; es decir, producir crecimiento muscular (tenga en cuenta que si vuelve a hacer ejercicio antes de que se complete el proceso de recuperación, cortocircuitará el proceso de crecimiento).

Así es, el proceso de recuperación por sí solo puede tardar varios días en completarse. Y aquí está la prueba. Todos los culturistas han tenido la experiencia de hacer un tremendo entrenamiento de piernas, por ejemplo, un viernes por la tarde, y luego, después de descansar todo el fin de semana, se despierta el lunes por la mañana todavía cansado. El hecho de que todavía esté fatigado el lunes, como resultado de su entrenamiento del viernes, es una prueba de que no se había recuperado por completo incluso después de que hubieran transcurrido 72 horas. Todavía hay un déficit; Todavía no has llenado ese agujero de energía. Y resolver ese día sería un grave error. Debido a que todavía estás en un agujero, no estarías dispuesto a hacer ejercicio en absoluto y estarías más débil que en el último entrenamiento. Y para perturbar aún más la fisiología en este momento con más ejercicio, evitaría que el cuerpo comience a construir la montaña en la cima, el músculo, y simplemente comenzaría a cavar un hoyo más profundo. Todos los culturistas han tenido la experiencia de ser más débiles de un entrenamiento a otro. Y esto explica por qué.

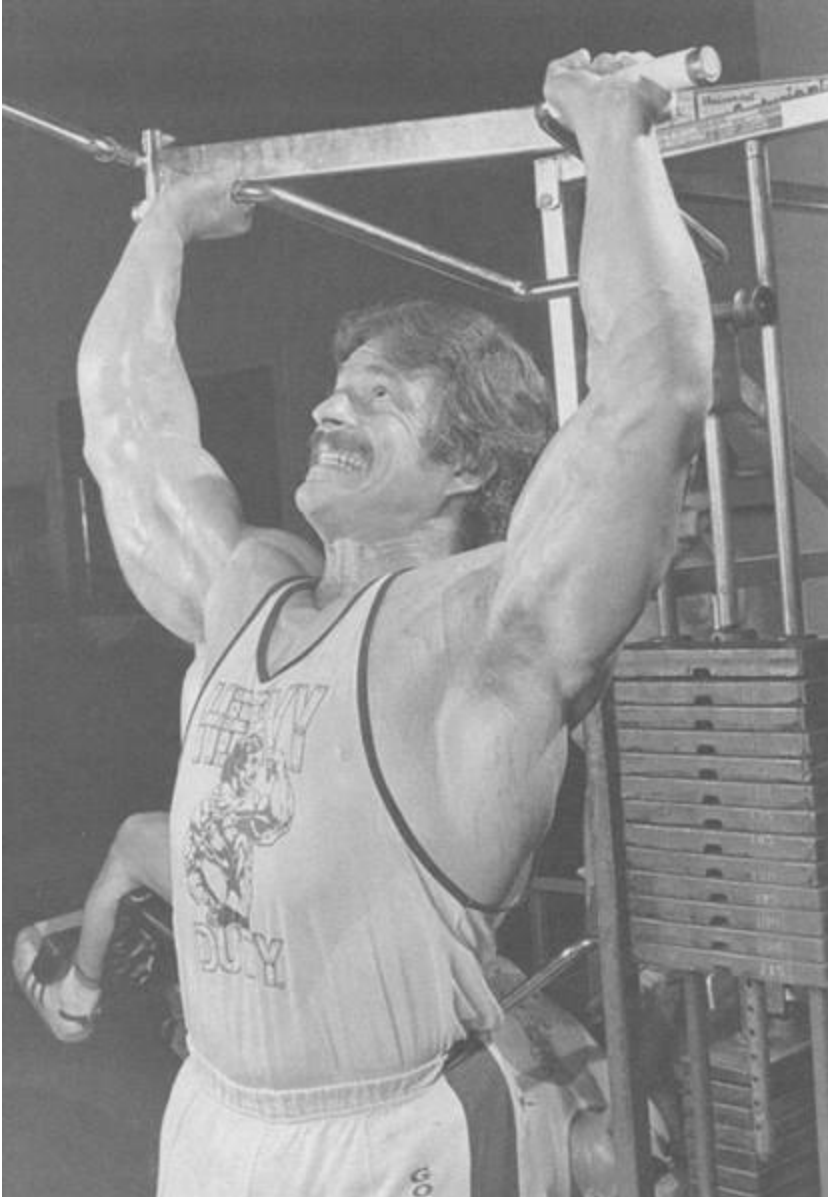
Supongamos que, por alguna razón, se vio obligado a perderse su entrenamiento programado el lunes, dejando así la fisiología intacta y brindándole a su cuerpo la oportunidad adicional que absolutamente necesita para compensar completamente los efectos exhaustivos del entrenamiento del viernes. Cuando te despiertas el martes, ya no estás fatigado, no lleno de energía, pero te sientes recuperado. Si fueras al gimnasio el martes, después de haberle brindado al cuerpo la oportunidad adicional que necesita para recuperarse por completo, tu deseo de entrenar no sería grande y solo serías tan fuerte como lo fuiste en el último entrenamiento, no más débil, pero tampoco más fuerte, solo igual. Y hacer ejercicio en este punto sería nuevamente un error porque estresar el cuerpo con más ejercicio, cortocircuitaría el proceso de producción de crecimiento justo cuando estaba a punto de comenzar.

Ahora supongamos que se vio obligado a renunciar al entrenamiento del martes. Y te despiertas el miércoles no solo sintiéndote recuperado, sino enérgico y con ganas de entrenar. En el gimnasio, lo más probable es que estés encantado, ya que subirías 10 libras en algunos ejercicios, una repetición o dos en otros y, en general, las cosas irían bien. Sin embargo, sin que usted lo supiera, ya que aún no había leído este libro, sería un error entrenar el miércoles. ¿Por qué? Porque en ese momento el cuerpo solo tenía la oportunidad que necesitaba para recuperarse por completo, pero había producido algo menos del 100 por ciento de la montaña o músculo. Si hubiera esperado un día más, lo más probable es que su cuerpo hubiera completado completamente el proceso de producción de crecimiento y habría subido 20 libras o más en algunos ejercicios y cuatro o cinco repeticiones en otros.

Una vez que entendí lo anterior, el principio de frecuencia, inmediatamente cambié a mis clientes de entrenamiento personal de entrenar cada 48 a 72 horas a entrenar cada 96 a 120 horas, ¡y la mejora en su progreso ha sido absolutamente fenomenal!



Si equilibras correctamente tu intensidad, duración y frecuencia, serás un culturista feliz y exitoso.



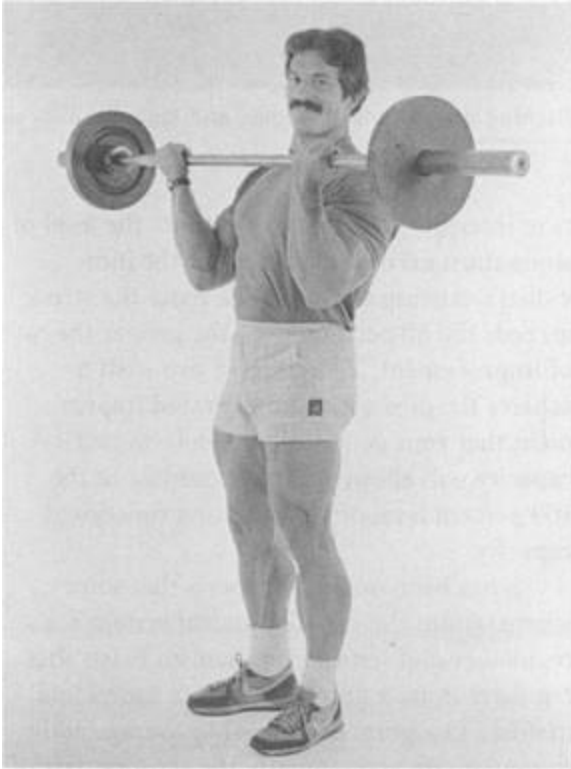
El principio de especificidad establece que un cierto tipo de esfuerzo de entrenamiento produce un cierto tipo de efecto de entrenamiento. En otras palabras, si quieres entrenar para desarrollar músculos más grandes, debes entrenar más duro, no más.

Capítulo 8

EL QUINTO PRINCIPIO: ESPECIFICIDAD

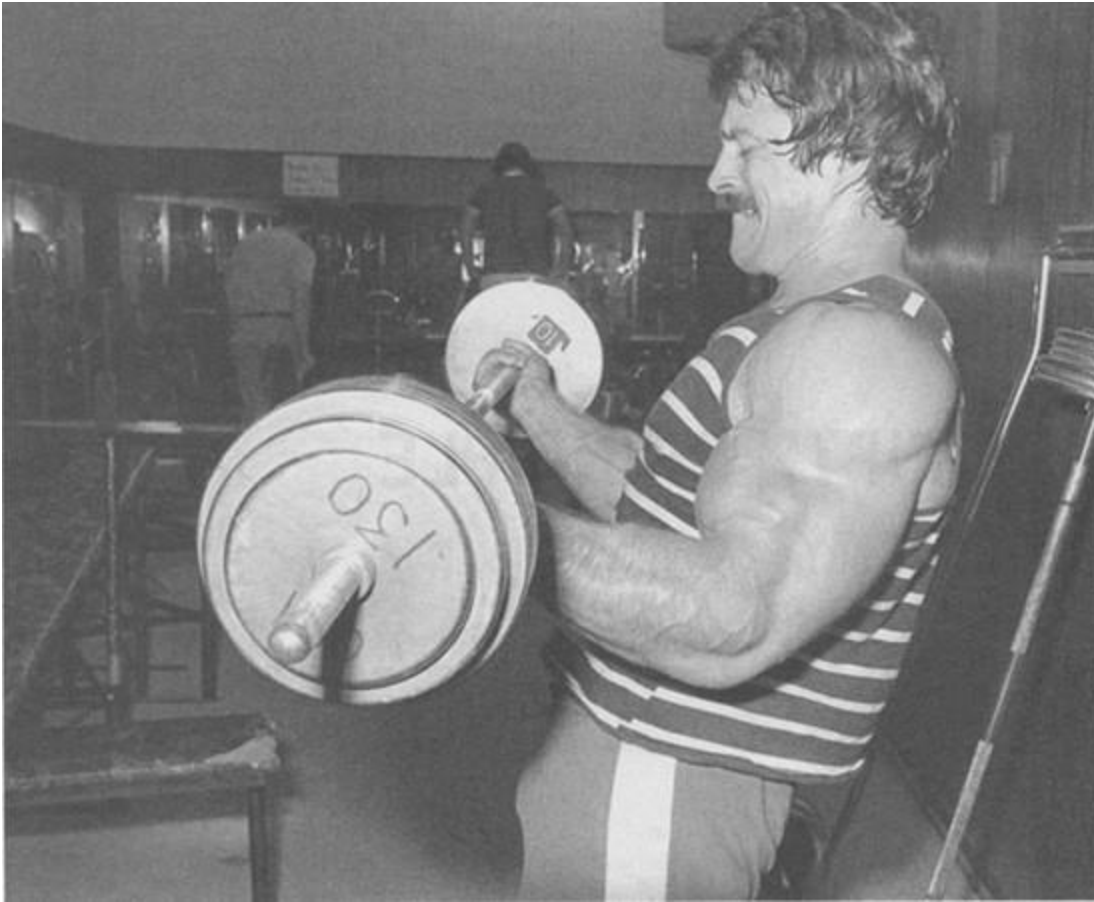
Un corolario de los principios de identidad e intensidad es el principio de especificidad. Recordarás que el principio de identidad establece que todo lo que existe tiene una identidad, que una cosa es lo que es y no puede ser otra cosa y que el principio de identidad puesto en acción afecta a la Ley de Causalidad, o causa y efecto, que establece que una entidad puede actuar solo de acuerdo con su naturaleza y no puede actuar de otra manera.

Con este fin, para el desarrollo de las capacidades tanto de tamaño / fuerza muscular como de resistencia cardiovascular, se deben emplear formas específicas de ejercicio. El hecho de que las demandas específicas impuestas al cuerpo dan como resultado ajustes neurofisiológicos específicos a esas demandas ha sido conocido durante años por los fisiólogos del ejercicio. El término utilizado para describir este hecho científico bien autenticado es *especificidad*.



Entrenar con pesos submáximos y baja intensidad será fácil e improductivo.

Además de que la demanda debe ser de naturaleza específica (principio uno: identidad), también debe ser lo suficientemente estresante como para inducir tasas de mejora rápidas y a gran escala (principio dos: intensidad). Como regla general, el nivel de estrés debe exceder el 50 por ciento de la capacidad existente del individuo. Cuanto más exceda el estrés el nivel del 50 por ciento, mayor será la tasa de mejora. Por lo tanto, si desea lograr la mejora mayor y más rápida que le permita su capacidad genéticamente predeterminada, debe hacer ejercicio al nivel del 100 por ciento de su capacidad funcional existente.

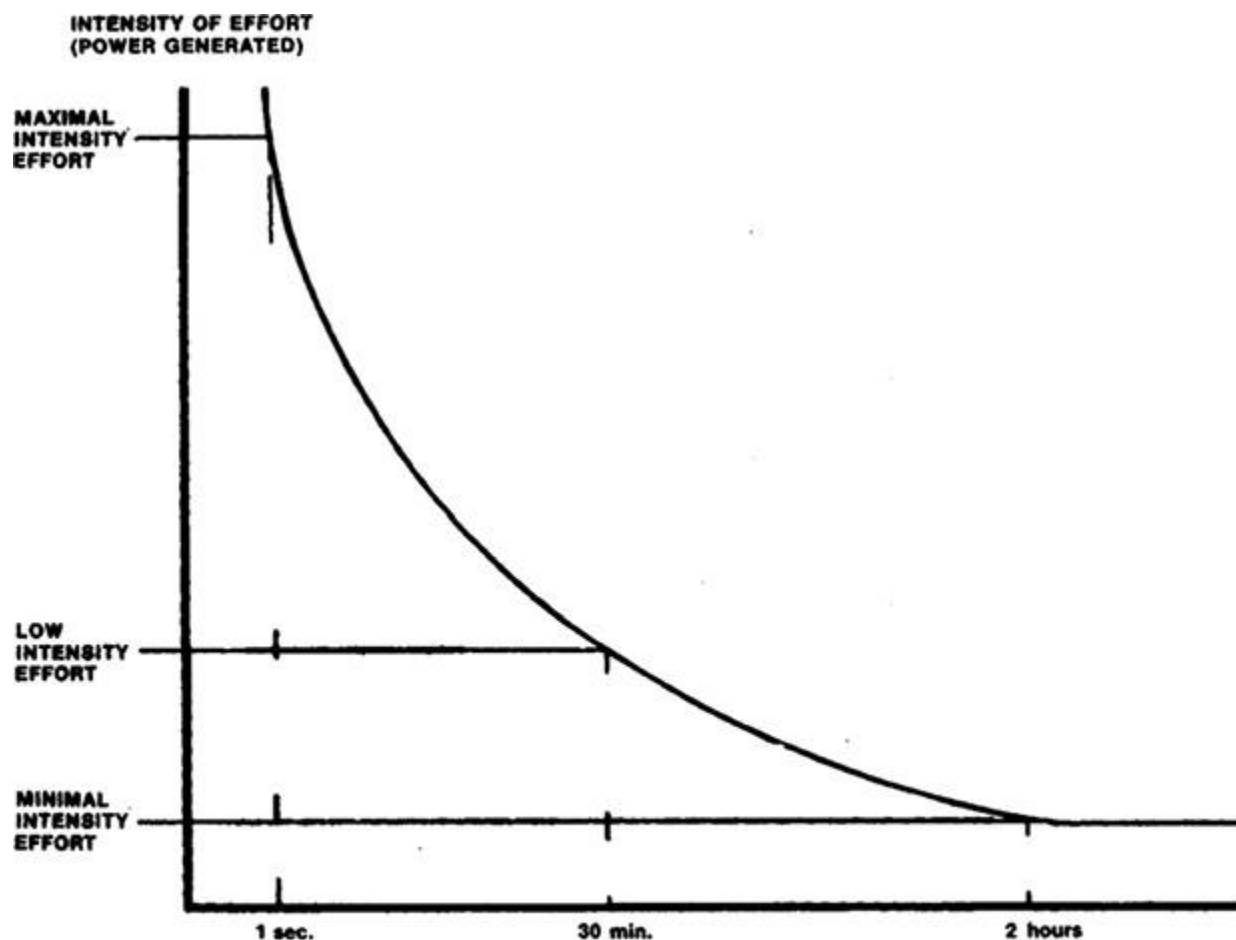


Entrenar con pesos máximos y alta intensidad será difícil y altamente productivo.

Los expertos han señalado que en algún lugar dentro del sistema físico general existe un mecanismo regulador y sensorial que regula el crecimiento muscular. Una vez que un individuo madura hasta un punto de tamaño y fuerza muscular adulto normal o promedio, la parte sensorial del mecanismo le indica a la parte estimulante del crecimiento que detenga cualquier crecimiento adicional, ya que no se necesita más para la vida cotidiana normal. Mientras nuestra actividad se mantenga dentro de los límites normales, nuestros niveles de tamaño/fuerza muscular permanecerán esencialmente sin cambios, junto con nuestro porcentaje de capacidad de reserva. Para activar el sistema regulador en otro ciclo de crecimiento, un crecimiento que trasciende los niveles normales de tamaño y fuerza de los adultos, el nivel de nuestra actividad debe elevarse por encima de lo normal.

Recuerde que para inducir cambios fisiológicos específicos, crecimiento muscular adicional en este caso, se deben imponer demandas específicas. La demanda específica requerida para efectuar los aumentos más rápidos posibles en el tamaño y la fuerza muscular está directamente relacionada con la intensidad de la contracción muscular.

La capacidad funcional de la que estoy hablando aquí es la contracción muscular, y cuanto más nos acercamos a un nivel en el que hacemos que un músculo se contraiga hasta el 100 por ciento, mayor es la posibilidad de inducir un aumento de tamaño / fuerza.



El gráfico anterior demuestra la relación entre la fatiga (tiempo de resistencia) y la intensidad de potencia generada durante un entrenamiento. Cuanto mayor sea la intensidad de la potencia, el factor más importante para inducir la estimulación del crecimiento, menor será la resistencia. Puede ver en el gráfico que el punto justo encima de la marca de un segundo en la escala horizontal se grafica con el máximo esfuerzo en la escala vertical. A las dos horas se grafica a una intensidad muy baja. Si corres lo más rápido posible, solo puedes hacerlo por un tiempo muy corto, mientras que si trotas puedes mantenerlo durante mucho más tiempo. Si entrenas lo más duro posible dentro de cada serie, menos series podrás hacer antes de que la fatiga te aniquile.

LA RELACIÓN DEL ESFUERZO Y EL TIEMPO

La razón de la falta de éxito de muchos culturistas es una confusión que les ha llevado a un tipo de entrenamiento que redundará más en una mejora de la

su sistema cardiovascular que en la construcción de músculo. Aquellos que tienden a entrenar con frecuencia y durante largos períodos, como con la rutina de seis días a la semana, dos horas al día, están imponiendo el tipo incorrecto de estrés en sus cuerpos para estimular el crecimiento muscular. El hecho de que entrenen durante largos períodos excluye incluso la posibilidad de una contracción muscular de alta intensidad. El gráfico anterior, que creé para uno de mis seminarios, demuestra la relación entre la intensidad del esfuerzo y el elemento tiempo. Este gráfico muestra que existe una relación inversa entre la intensidad del esfuerzo y la cantidad de tiempo en el que uno es capaz de realizar una actividad a un nivel particular de intensidad. Notarás que por cada aumento de intensidad hay, como debe haber, una disminución correspondiente en el elemento tiempo.

Si tu objetivo específico es mejorar tu capacidad para realizar grandes volúmenes de trabajo, entonces debes entrenar de una manera específica: aeróbicamente, con intensidad baja a moderada, empleando con frecuencia un gran volumen de series. Si tu objetivo específico es aumentar tu tamaño y fuerza muscular, entonces también debes entrenar de una manera específica: anaeróbicamente, con alta intensidad, haciendo un volumen bajo de series con poca frecuencia.

No es como si el cuerpo tuviera 100 unidades de recursos disponibles para la adaptación en forma de aumentos de tamaño / fuerza y otras 100 unidades disponibles para adaptarse con mayor resistencia. ¡Solo hay 100 unidades de energía adaptativa disponibles, punto! Dividir estas unidades entre culturismo y resistencia da como resultado poco o ningún progreso en ninguna de las áreas.

Como hemos visto, la mayoría de los culturistas sobreentrenan aeróbica y anaeróbicamente y se descompensan en ambos. Pierden fuerza y tamaño y se fatigan crónicamente. El entrenamiento guiado por premisas mixtas no dará resultados de la misma magnitud que el entrenamiento adaptativo específico. Lo que esto significa en términos prácticos para el culturista es que para entrenar al nivel de intensidad requerido para inducir aumentos rápidos en el crecimiento muscular, no puede entrenar durante largos períodos.

Oh, claro, cualquiera puede entrenar a niveles de alta intensidad durante períodos cortos y luego reducir drásticamente el nivel de intensidad y continuar entrenando a un nivel más bajo. El problema aquí es que la baja intensidad del esfuerzo no induce el crecimiento muscular, pero sí agota nuestras preciosas reservas, lo que podría conducir a una desaceleración en el progreso. En casos de sobreentrenamiento bruto a baja intensidad, se produce una regresión real de la capacidad.

Si su razón para entrenar es lograr los mayores y más rápidos aumentos de tamaño y fuerza posibles para su potencial genético, entonces debe entrenar de tal manera que esté involucrado el mayor porcentaje posible de la masa muscular. ¿Cómo se asegura uno de que hará que sus músculos se contraigan al máximo en un ejercicio? Se requieren ciertos factores para producir esta situación.

CUATRO TÉCNICAS PARA LA MÁXIMA ESTIMULACIÓN MUSCULAR

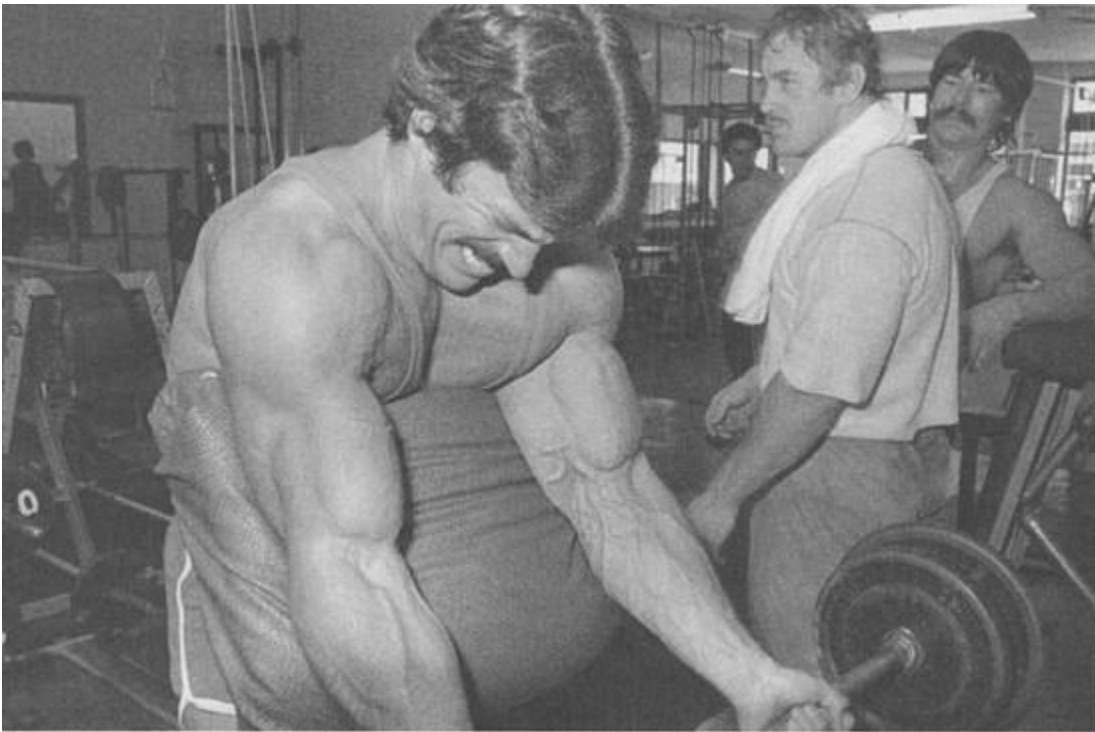
1. Todos los ejercicios deben comenzar desde una posición preestirada. Para que un músculo se contraiga al máximo, *debe* comenzar en una posición completamente extendida en la que el músculo realmente involucrado se estire ligeramente. Este estiramiento previo establece un estímulo neurológico, conocido como *reflejo miotático*, que permite la máxima contracción.

2. La realización de todos sus ejercicios debe realizarse a una velocidad relativamente lenta. Los ejercicios que se inician con un tirón o empuje repentino, y luego continúan a la posición contraída rápidamente, implican muy poca masa muscular real en la finalización del movimiento. Una vez que la velocidad supera una cierta velocidad, el músculo se afloja y la fuerza del impulso toma el control. Comience todos sus ejercicios deliberadamente, sin empuje repentino, y continúe hasta la posición contraída de una manera igualmente lenta y deliberada. Esta práctica ahorrará mucho desgaste en su tejido conectivo y aumentará la participación muscular en sus rutinas.

3. El rango de movimiento de su ejercicio debe ser lo más grande posible. Dado que nuestros músculos se contraen produciendo movimiento, deben tener el rango de movimiento más completo posible para que se contraigan por completo. Cuando hablo de rango completo de movimiento, me refiero al movimiento que hace que un músculo trabaje contra una resistencia desde una posición de extensión completa hasta una contracción completa.

4. La resistencia impuesta sobre el músculo debe ser suficiente para requerir que se contraiga al máximo. El principio de todo o nada de la función muscular establece que las fibras musculares individuales son incapaces de realizar diversos grados de trabajo; Están trabajando lo más duro posible o no están trabajando en absoluto. Realizar un movimiento ligero no requiere la ligera afectación de todo el músculo; más bien, solo el número exacto de fibras necesarias para realizar eso

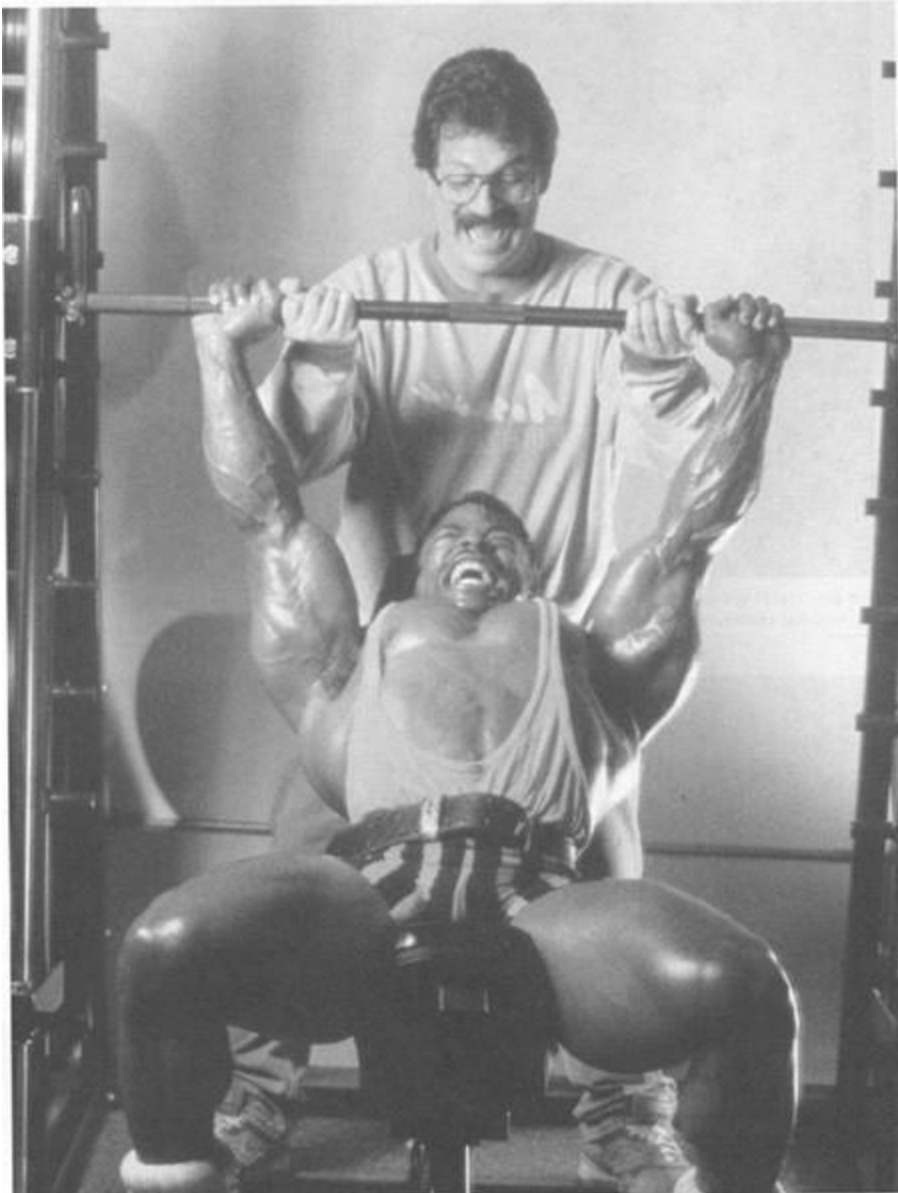
el movimiento estará involucrado, pero se contraerán hasta el límite de su capacidad momentánea. De ello se deduce entonces que para involucrar toda la masa de un músculo en un movimiento, se debe imponer una carga que requiere que todas las fibras de ese músculo se contraigan. Dado que un músculo debe estar en su posición más corta, o completamente contraída, para involucrar toda su fibra en una contracción, se debe proporcionar suficiente resistencia en la posición contraída. Por supuesto, en muchos ejercicios convencionales, como el curl con barra, no hay resistencia en absoluto en la posición contraída, lo que hace imposible inducir la máxima estimulación del crecimiento con tales ejercicios. Un poco de pensamiento e improvisación te llevarán a ejercicios que proporcionen resistencia en la posición contraída.



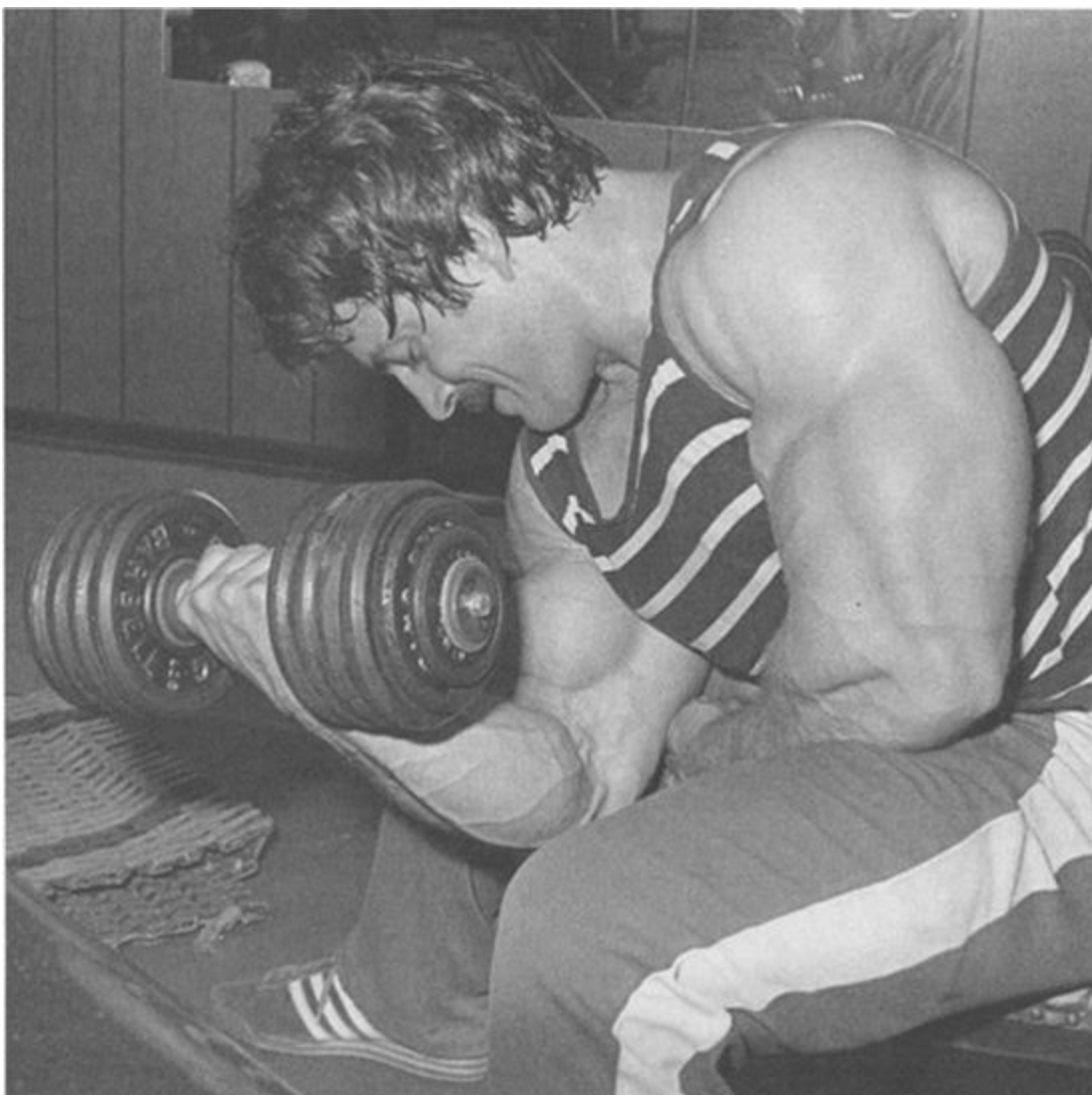
La posición de preestiramiento (en ejercicios como los rizados de predicador) desencadena el reflejo miotático, lo que permite que se produzca la máxima contracción.



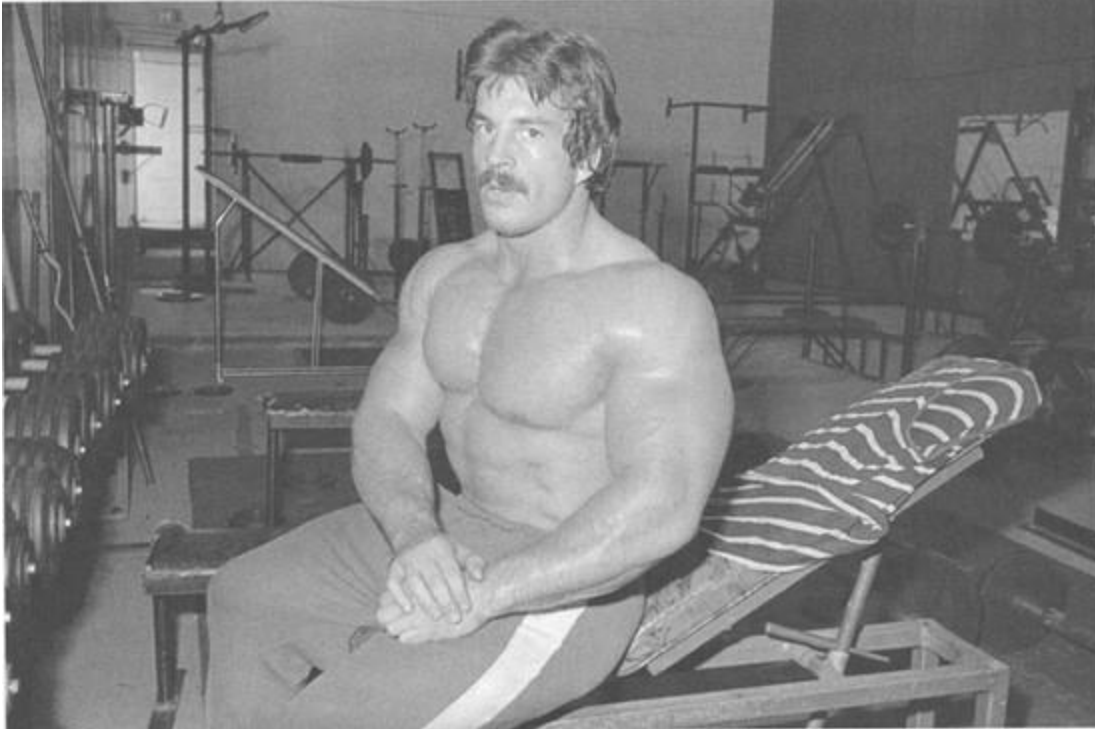
Mike Mentzer en la máquina de extensión de piernas Nautilus pone sus músculos cuádriceps en la posición de contracción completa.



"Para involucrar la mayor parte de un músculo en un movimiento, se debe imponer una carga que requiera que todas las fibras de ese músculo se contraigan". Mentzer somete los músculos de Aaron Baker a esa carga mientras lo ve en una serie de prensas inclinadas.



Los ejercicios como los rizados de concentración proporcionan resistencia en la posición máxima o completamente contraída para una mayor estimulación del crecimiento muscular.



La cumbre y el propósito del entrenamiento de alta intensidad es provocar una respuesta adaptativa del cuerpo

Capítulo 9

LA ADAPTACIÓN DEL SEXTO PRINCIPIO

La construcción de músculo es la adaptación del cuerpo al estrés del ejercicio de alta intensidad (siempre que, como hemos visto en los dos principios anteriores de duración y frecuencia, el estrés se proporcione en dosis breves y poco frecuentes).

Siendo este el caso, el crisol de la construcción muscular es la adaptación. De hecho, todos los principios anteriores conducen a este principio; Si el músculo humano (identidad) solo crece y se fortalece mediante la aplicación del protocolo de entrenamiento adecuado (especificidad) del entrenamiento de alta intensidad (intensidad), y dicho entrenamiento para ser de naturaleza de alta intensidad no puede soportarse durante mucho tiempo (duración) o participar con mucha frecuencia (frecuencia), llevará al cuerpo a ajustarse al estrés del estrés de entrenamiento impuesto mediante un proceso de adaptación (adaptación) al ampliar su reserva existente de músculo masa.

Se puede ver que todos los principios hasta ahora dilucidados están integrados y que ningún principio puede hacer el truco de forma aislada de los otros principios. Pero también debe ver que la cumbre y el propósito del entrenamiento de alta intensidad es provocar una respuesta adaptativa del cuerpo al estrés del entrenamiento de alta intensidad. Con este fin, es importante revisar brevemente el principio uno (identidad) para que podamos aprender la naturaleza del estrés y de la adaptación, y cómo se puede manipular el estrés para desencadenar el mecanismo de adaptación del cuerpo.

Antes de mudarme a California para seguir una carrera como culturista profesional, viví en un suburbio de Washington, D.C., y trabajé durante un tiempo como asistente del Dr. John Ziegler.

Ziegler fue una especie de pionero en medicina deportiva; había sido el médico del equipo olímpico estadounidense de levantamiento de pesas, había entrenado

campeones de levantamiento de pesas y culturistas como Bill March y Vern Weaver, e incluso ayudó a desarrollar el esteroide anabólico Dianabol. Ziegler, de hecho, a menudo se cita como la persona responsable de introducir los esteroides anabólicos en la escena deportiva estadounidense, algo que estoy seguro de que consideró una distinción bastante dudosa.

Lo que hizo que el Dr. Ziegler fuera aún más interesante fue su mundialmente famoso "estimulador muscular electrónico". Con la ayuda de un ingeniero electrónico, Ziegler desarrolló una máquina que podía contraer cualquiera de los músculos esqueléticos del cuerpo en diversos grados, incluida la contracción máxima donde se activa cada fibra de un músculo determinado. La Comisión Federal de Comercio investigó la máquina de Ziegler y afirmó que era inofensiva porque supuestamente no funcionaba. Bueno, la máquina ciertamente funcionó; mi hermano y yo nos estábamos dando tratamientos, así como administrándolos a atletas lesionados y a aquellos que estaban discapacitados o habían perdido el uso de ciertas extremidades.

Mi punto al enumerar los logros de Ziegler, y en realidad estos son solo algunos; era un experto en muchas áreas, es para demostrar que tenía amplia experiencia en el campo del ejercicio y, por lo tanto, era un hombre del que se podía aprender mucho, y yo lo hice. Al Doctor le encantaba hablar con cualquiera que estuviera dispuesto a escuchar (como mi hermano y yo siempre lo hicimos) sobre casi cualquier tema. Podía disertar sobre cualquier cultura, pasada o presente, durante horas, describiendo sus costumbres, sus hábitos alimenticios o sus rituales de apareamiento.

A menudo nos deleitaba con historias sobre sus viajes con el equipo estadounidense de levantamiento de pesas, todo el tiempo salpicando su charla con las anécdotas más divertidas imaginables. Cuando el sujeto se acercaba al entrenamiento, como siempre lo hacía, invariablemente se refería al Dr. Hans Selye y cómo la investigación de este hombre fue responsable de dar forma a sus propios puntos de vista sobre el entrenamiento y el uso del estimulador muscular electrónico. Ziegler nunca especificó quién era este Dr. Selye o cómo llegó a influir en él, pero nunca dejó de mencionar el nombre.

Fue algún tiempo después, después de haber dejado de trabajar para el Doctor debido a su mala salud, que estaba hojeando una librería, durante mucho tiempo uno de mis pasatiempos favoritos. Me encontré con un libro titulado *El estrés de la vida* cuyo autor era, lo adivinaste, Hans Selye, MD. El nombre se me había quedado grabado en la mente y compré el libro de inmediato.

Si bien el libro de Selye no trataba específicamente sobre el entrenamiento con pesas, era fácil ver cómo alguien podía tomar sus ideas y aplicarlas al peso

adiestramiento. Mis propios puntos de vista sobre el entrenamiento y los principios de intensidad y duración encajan muy bien con lo que Selye tenía que decir, pero lo que es más importante, su libro me dio muchos hechos y conceptos nuevos que pude incorporar a mi entrenamiento.

EL ESTRÉS Y EL SÍNDROME DE ADAPTACIÓN GENERAL (G.A.S.)

El estrés es un tema popular en estos días. Leemos sobre ello en innumerables artículos de revistas; Es el tema de conversación favorito en los cócteles. Dado que se habla con tanta frecuencia del estrés en tantos círculos diferentes, es probable que se tergiverse y malinterprete. Para una definición precisa del estrés, cito del libro de Selye *The Stress of Life*: "El estrés es el denominador común de todas las reacciones adaptativas en el cuerpo".

Más adelante, Selye se vuelve más preciso: "El estrés es el estado manifestado por un síndrome específico que consiste en todos los cambios inducidos inespecíficamente dentro de un sistema biológico".

En otras palabras, el estrés tiene características y composición específicas, pero no una causa particular. El cuerpo humano está expuesto a innumerables factores estresantes (agentes productores de estrés) día tras día. Estos incluyen dolor, clima frío y caluroso, estímulos emocionales, infecciones virales y actividad muscular, solo por mencionar algunos. Si bien cualquier número o combinación de estas cosas puede inducir un estado de estrés, lo que hace que la causa no sea específica, la forma en que se manifiesta el estrés es siempre muy específica.

Selye llamó a la reacción específica del cuerpo al estrés el síndrome de *adaptación general*, o G.A.S. El G.A.S. consta de tres etapas distintas:

1. Una reacción de alarma general
2. Una etapa de resistencia
3. Una etapa de agotamiento (si el estrés persiste)

El estrés está presente durante estas tres etapas, pero sus síntomas cambian. La mayoría de los factores estresantes que actúan sobre nosotros dan como resultado cambios correspondientes a la primera y segunda etapa del G.A.S. Al principio, las tensiones nos alarman, y luego nos acostumbramos a ellas. Solo el estrés muy severo conduce al agotamiento y, si se prolonga, a la muerte.



No importa qué forma tome el estrés, la respuesta del cuerpo al estrés es siempre la misma. Esta respuesta se llama síndrome de adaptación general.

En su libro Selye aplica el G.A.S. a la actividad física de correr, señalando que correr produce una situación de estrés principalmente en nuestros músculos y el sistema cardiovascular. Primero nos enfrentamos a esto calentando y preparando los órganos para la tarea. Luego corremos a la altura de la eficiencia por un tiempo, pero eventualmente se produce el agotamiento. El calentamiento y la incomodidad inicial corresponden a la etapa de alarma, correr eficientemente es la etapa de resistencia y, por supuesto, el agotamiento es la tercera etapa del G.A.S. Dr.

Selye continúa ilustrando cómo pasamos por las mismas tres etapas en otras actividades, y concluye diciendo: "La mayoría de las actividades humanas pasan por estas tres etapas: primero tenemos que entrar en el ritmo de las cosas, luego nos volvemos bastante buenos en ellas, pero finalmente nos cansamos de ellas".

La naturaleza de la adaptación

A fines de 1800, el destacado fisiólogo francés Claude Bernard afirmó que una característica de todos los seres vivos · seres es su capacidad para mantener constante su entorno interno a pesar de los cambios en el entorno exterior. Las propiedades físicas y químicas de nuestros cuerpos permanecen increíblemente constantes a pesar de los cambios que siempre nos rodean. Una persona expuesta a un gran calor

o el frío, por ejemplo, no experimenta un cambio en su propia temperatura corporal a menos que esa exposición continúe durante un período de tiempo considerable. Un individuo también puede comer grandes cantidades de una sustancia u otra sin alterar en gran medida la composición de su propia sangre. Este poder de mantener un entorno interno constante se conoce como *homeostasis* (del griego significa "mantener una posición similar"). El G.A.S. trifásico permite al cuerpo mantener este entorno interno constante frente a diversos factores estresantes.

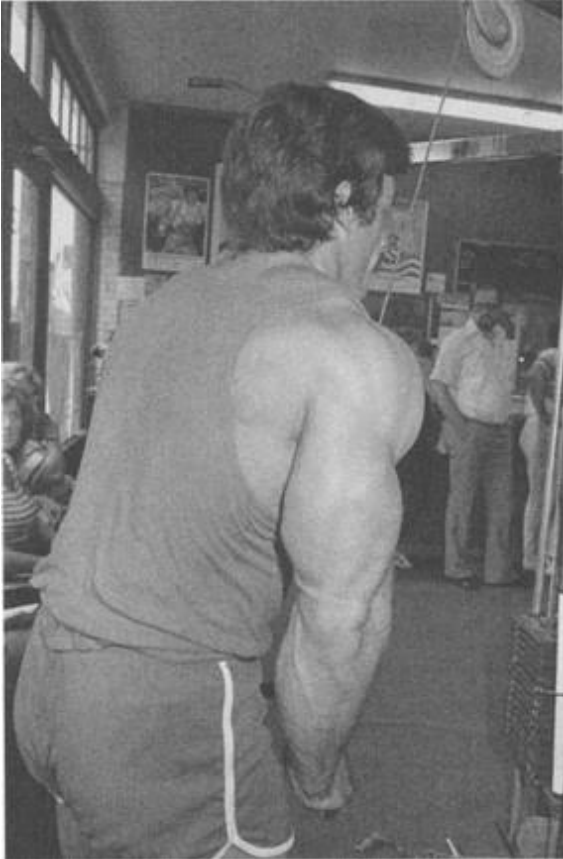
La mayoría de nosotros hemos tenido la experiencia de tumbarnos bajo el sol del verano para broncearnos. Aunque nuestra razón para broncearnos es cosmética, la naturaleza tiene otra cosa en mente. El bronceado es un ejemplo de adaptación diseñado para proteger nuestros tejidos del estrés de la luz ultravioleta. Por lo tanto, el proceso adaptativo es esencialmente de naturaleza defensiva. Y el grado en que se estimula la adaptación es directamente proporcional a la intensidad del factor estresante. ¿Alguna vez has intentado broncearte en pleno invierno? Puede acostarse al sol durante horas y horas con poca o ninguna respuesta. Esto se debe a que el sol no está en lo alto durante el invierno y, por lo tanto, sus rayos no son muy intensos. Qué diferencia cuando estamos expuestos al sol caliente del solsticio de verano: ¡la respuesta del cuerpo es inmediata y dramática! Inicialmente hay un enrojecimiento e inflamación de la piel (la etapa de alarma del G.A.S. de Selye). Durante esta etapa de alarma, el cuerpo gana tiempo para el desarrollo y la movilización de fenómenos adaptativos específicos. En este caso, el cuerpo reúne su reserva de melanina, o pigmento de la piel, para estar listo para una mayor exposición a los intensos rayos ultravioleta del sol.

Si se repite la exposición, la adaptación pasa a la etapa de resistencia. Es durante esta etapa que se produce una sobrecompensación en forma de bronceado. Pero la energía involucrada en el proceso adaptativo ("energía de adaptación", como Selye se refiere a ella) es limitada, y si prolongamos la exposición al sol intenso entraremos rápidamente en la tercera etapa del G.A.S., el agotamiento.

En la etapa de agotamiento, las reservas locales de energía de adaptación del cuerpo se agotan y las reservas profundas de energía de adaptación no pueden estar disponibles con la suficiente facilidad. En lugar de compensar en exceso con un bronceado, nos descompensamos y perdemos tejido a medida que se desarrollan ampollas, luego quemaduras, y si la exposición continúa el tiempo suficiente, puede ocurrir la muerte.

Entonces, hasta cierto punto, la exposición al sol resultará en una sobrecompensación en forma de bronceado. Si la exposición excede esa duración, el cuerpo pierde su capacidad de sobre compensar y se descompensará en su lugar. Para

Estimular el proceso adaptativo, por lo tanto, el estrés al que estamos expuestos debe ser intenso, pero nuestra exposición a dicho estrés también debe ser breve e infrecuente para que no agotemos las reservas de energía de adaptación que permiten la sobrecompensación. Notarás la implicación de los principios de intensidad, duración y frecuencia con respecto al estrés y los principios de identidad y especificidad con respecto a la reacción del cuerpo a él.



"El entrenamiento con pesas es una forma de estrés que podemos controlar simplemente variando la intensidad, la duración y la frecuencia de los entrenamientos".

UNA APLICACIÓN PRÁCTICA

Anteriormente mencioné que, si bien un estado de estrés puede ser inducido por cualquier número de factores estresantes, lo que hace que la causa sea inespecífica, la forma que toma siempre es específica, y esa forma es el G.A.S.

El ejercicio físico es obviamente un factor estresante. Creo que podemos aplicar el concepto de Selye del G.A.S. a nuestra comprensión de la ciencia del culturismo y, por lo tanto, hacer que nuestro entrenamiento de culturismo sea mucho más productivo. El

a continuación se muestra mi plan para diseñar un programa de entrenamiento en torno a las tres etapas de adaptación al estrés de Selye:

La etapa de alarma

Así como la exposición al sol inicialmente causa enrojecimiento e inflamación, nuestra primera exposición al entrenamiento con pesas (ya sea al comienzo del entrenamiento o después de un descanso) resulta en dolor muscular e irritabilidad general. Esta reacción de alarma se observa clínica y objetivamente como (en palabras de Selye) una "expresión corporal de un llamado generalizado a las armas de las fuerzas defensivas en el organismo", y es inevitable. Si bien se debe esperar algo de dolor al principio, tal dolor no tiene por qué ser paralizante. En *El estrés de la vida*, Selye dice: "La respuesta de alarma del cuerpo es directamente proporcional a la intensidad de la agresión".

El dolor muscular extremo se puede prevenir siguiendo un período de entrenamiento de adaptación que está cuidadosamente diseñado para imponer un estrés de bajo nivel en preparación para la actividad más intensa que se avecina.

Los principiantes deben ser especialmente cautelosos. Deben seguir la rutina de rodaje sugerida que se enumera a continuación. Selye señala que durante la fase aguda de la reacción de alarma, la resistencia general al factor estresante particular en realidad cae por debajo de lo normal. Esto se debe a que el cuerpo aún no ha tenido tiempo suficiente para movilizar sus fuerzas defensivas contra nuevos ataques del factor estresante.

Durante la reacción de alarma, la reducción de la resistencia general del cuerpo está marcada por una concentración de sangre e incluso una reducción del peso corporal. Curiosamente, esta reducción de la resistencia general es similar a lo que le sucede al cuerpo durante la etapa de agotamiento.

Para los principiantes, una rutina de adaptación inadecuada podría provocar un dolor intenso y una pérdida de capacidad funcional (fuerza) y peso corporal. Esto podría destruir la motivación para continuar. Incluso una persona experimentada, firme en la determinación de continuar capacitándose, debería ir con calma al reanudar la capacitación después de un despido.

Durante el período de adaptación, que debe durar al menos una semana (dependiendo de la condición existente del individuo y la adaptabilidad innata), el principiante debe realizar la siguiente rutina todos los días durante cinco días consecutivos (consulte [los Capítulos 13 y 14](#) para obtener explicaciones sobre cómo realizar estos ejercicios):

1. Sentadillas: 1 serie, 10 repeticiones
2. Filas con barra: 1 serie, 10 repeticiones
3. Press de banca: 1 serie, 10 repeticiones
4. Prensa detrás del cuello: 1 serie, 10 repeticiones
5. Peso muerto: 1 serie, 10 repeticiones
6. Flexiones con barra de pie: 1 serie, 10 repeticiones
7. Elevaciones de pantorrillas de pie: 1 serie, 10 repeticiones
8. Abdominales: 1 serie, 10 repeticiones

Estos ejercicios deben realizarse con un peso lo suficientemente ligero como para que puedas completar 10 repeticiones sin un esfuerzo extremo. Llegar al punto de agotamiento aumentaría el estrés a un nivel alto, haciendo que los síntomas de la etapa de alarma sean más severos. La idea aquí, dice Selye, es simplemente "movilizar las fuerzas defensivas del cuerpo" para nuevos asaltos y mover el cuerpo a la etapa de resistencia. No es necesario inducir dolor debilitante. Si bien es inevitable que se produzca algo de dolor como parte de la reacción de alarma, se puede controlar si los ejercicios no se llevan al punto de agotamiento.

Si el dolor persiste después de cinco días en este programa, descanse durante el fin de semana y vuelva a entrenar los lunes, miércoles y viernes. Esta vez, sin embargo, realice dos series de cada ejercicio. La primera serie debe realizarse igual que las series durante la primera semana (mismo peso, repeticiones, intensidad, etc.). En la segunda serie, aumente el peso en un 10 por ciento e intente realizar 10 repeticiones. Incluso con el mayor peso, aún debería poder realizar 10 repeticiones, pero, por supuesto, se requerirá un esfuerzo ligeramente mayor.

Este mayor esfuerzo aumenta el nivel de estrés y, por lo tanto, induce una mayor adaptación. Como señala Selye: "Ningún organismo vivo puede mantenerse continuamente en estado de alarma".

Si el factor estresante no es tan intenso como para que "la exposición continua a él no sea compatible con la vida", la reacción de alarma es seguida por una segunda etapa de adaptación: la etapa de resistencia.

Una vez más, el tiempo que una persona necesita pasar para entrar depende de su condición física existente y de su adaptabilidad innata. Si solo se necesita una semana de entrenamiento de rodaje antes de que esté listo para pasar a programas más intensos, está bien. Sin embargo, si dos semanas de entrenamiento de rodaje moderado aún lo dejan adolorido, quédese con ese programa moderado durante el mismo tiempo.

tanto tiempo como sea necesario. Las personas que se adaptan lentamente probablemente estén en muy malas condiciones físicas para empezar y deben someterse a un examen físico completo antes de comenzar un programa de entrenamiento de cualquier tipo.

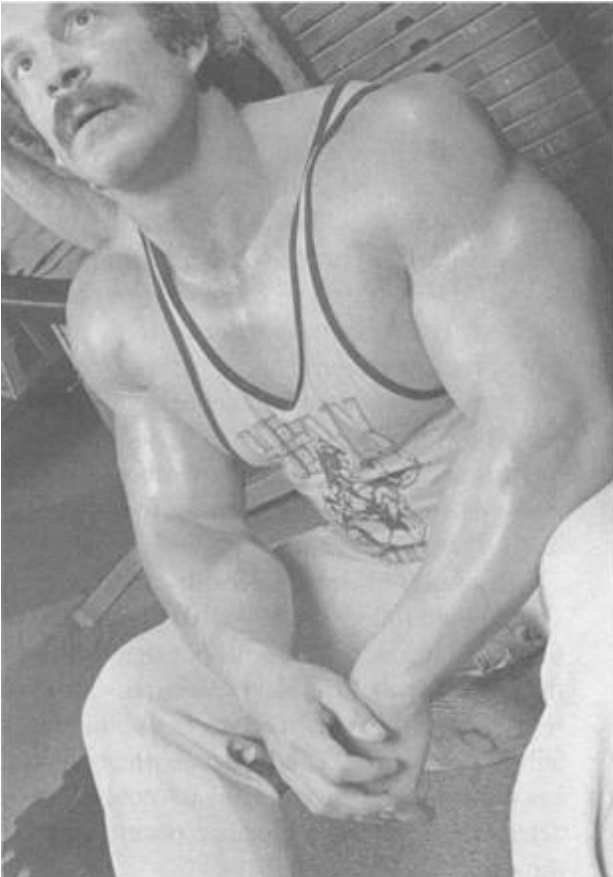
La etapa de resistencia

Tenga en cuenta que, si bien un estado de estrés puede ser inducido por cualquier número de agentes, la forma que adopta siempre es específica. Esto es cierto para todos los seres humanos. Reitero esto porque a los culturistas se les ha hecho creer erróneamente que nuestra respuesta al ejercicio es totalmente individual. Levantar pesas es un estrés comparable a cualquier otro estrés, los rayos del sol, por ejemplo. Si bien es cierto que algunas personas responden más fácilmente y en mayor medida al ejercicio (al igual que algunas adquieren bronceados más rápida y profundamente que otras) debido a la variación en la adaptabilidad innata, los factores subyacentes al proceso y mecanismo de la respuesta adaptativa son *exactamente* los mismos en todos los seres humanos (el principio de identidad nuevamente). Entonces, si bien puede ser cierto que algunos pueden obtener mayores beneficios de un programa de entrenamiento con pesas dado que otros, cada persona se adapta y resiste (al desarrollar músculos más grandes y fuertes) en proporción a la intensidad del factor estresante. Además, cada ser humano que ha vivido posee solo reservas limitadas de energía de adaptación local, que puede restaurarse lentamente a partir de reservas más profundas durante el descanso.

Es muy difícil para nosotros controlar la intensidad del sol ya que esa intensidad depende de las estaciones. Pero el entrenamiento con pesas es una forma de estrés que podemos controlar simplemente variando la intensidad, la duración y la frecuencia de los entrenamientos. Cuando sales al caluroso sol de julio con el propósito de broncearte, no tienes que esperar días, semanas o meses para ver los resultados. La respuesta es inmediata y dramática. Lo mismo es cierto, o debería ser cierto, con el entrenamiento con pesas realizado con el propósito de desarrollar músculos grandes y poderosos. Sin embargo, sorprendentemente, algunas personas equivocadas tienen la noción errónea de que se necesitan años para desarrollarse, incluso moderadamente.

Para inducir aumentos rápidos y a gran escala en la masa muscular y la fuerza, el entrenamiento con pesas debe ser intenso. Si no es así, los resultados serán lentos, si es que hay algún resultado. Si bien algunos ganarán más dramáticamente que otros, incluso en un programa de menor intensidad, todas las personas responderán más rápidamente cuando la intensidad de su entrenamiento sea lo más alta posible. Del mismo modo, si un individuo ha tenido una buena medida de éxito en un programa de intensidad moderada,

significa que habría experimentado un progreso mucho mayor en un programa de mayor intensidad. Esto es cierto para cualquiera.



Mike Mentzer fue el primer culturista en comprender y aplicar el Síndrome de Adaptación General al culturismo.

Si bien nos adaptamos y respondemos al estrés en proporción a su intensidad, también usamos reservas proporcionales de energía de adaptación. En otras palabras, cuanto mayor es la intensidad, más energía de adaptación gastamos. Selye nunca lo demostró clínicamente, pero creía que poseemos reservas locales de energía de adaptación que se agotan inicialmente a medida que nos adaptamos al estrés. Este drenaje de las reservas locales es lo que nos lleva a detener un entrenamiento de culturismo en cierto punto. Estas reservas locales se pueden reponer a partir de reservas más profundas en otras partes del cuerpo cuando descansa entre entrenamientos.

Selye señaló que tal restauración de las reservas locales es lenta. ¿Qué tan lento? Bueno, puedes saber por lo bien que te estás adaptando a tus entrenamientos: ¿te estás volviendo más grande y más fuerte? Recordarás que lo primero que debe hacer tu cuerpo después de un entrenamiento es restaurar sus reservas locales de energía de adaptación. Esto se llevará a cabo solo si el entrenamiento no fue tan largo como para que

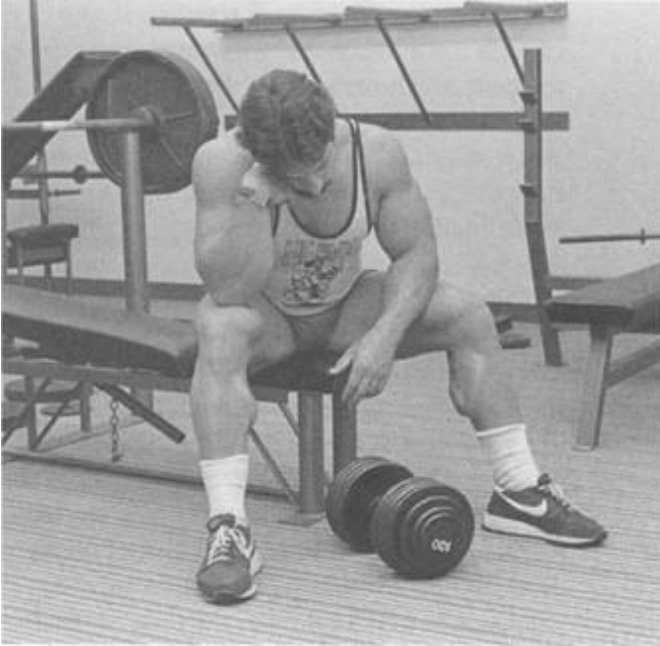
Se agotó demasiado de la reserva y si se permite suficiente descanso antes del próximo entrenamiento. Si sus entrenamientos son lo suficientemente intensos como para estimular una fuerte respuesta adaptativa, y los entrenamientos no son ni demasiado largos ni demasiado juntos, su cuerpo compensará en exceso y crecerá más grande y más fuerte.

Si no ha experimentado progreso últimamente, hay tres razones probables:

1. La intensidad no fue lo suficientemente alta como para estimular una fuerte respuesta adaptativa.
2. Los entrenamientos eran demasiado largos y el resto entre ellos era demasiado corto para permitir una sobrecompensación.
3. Tus entrenamientos eran demasiado bajos en intensidad, demasiado largos y demasiado juntos.

Mi consejo para aquellos que han experimentado un estancamiento en su progreso de capacitación es que primero tomen un descanso de al menos una semana completa. Esto debería darle a su cuerpo tiempo suficiente para restaurar completamente sus reservas de energía de adaptación. Necesitará estas reservas cuando reanude el entrenamiento en un programa de mayor intensidad.

Su nuevo programa debe consistir en no más de dos entrenamientos a la semana, y no debe hacer más de dos series por parte del cuerpo. El bajo número de series te permitirá generar la máxima intensidad de esfuerzo yendo al fallo completo en todas y cada una de las series. Si haces más series que eso, tendrás que contenerte un poco en cada serie (es decir, controlar tu esfuerzo) para que tengas suficiente energía y empuje para completar el número total. Si bien en realidad puede requerir algo menos del 100 por ciento de esfuerzo para inducir la estimulación del crecimiento, ¿cómo sabría cuál podría ser ese nivel? No podría, así que asegúrese de pasar el punto de umbral de estimulación yendo al 100 por ciento de esfuerzo en cada serie.



Continuar haciendo ejercicio antes de que se hayan repuesto las reservas locales de energía de adaptación dará como resultado que alcancen una etapa de agotamiento.

Si un programa de entrenamiento de alta intensidad realizado dos días a la semana no produce resultados inmediatos, reduzca sus entrenamientos a un entrenamiento cada cinco a siete días. Si la intensidad es alta y aún no ves progreso, no estás permitiendo suficiente tiempo entre entrenamientos. Si no estás progresando y tampoco estás retrocediendo, entonces al menos estás compensando el estrés del entrenamiento, pero obviamente no estás compensando en exceso. (Se puede encontrar una rutina completa de alta intensidad en [Capítulo 13](#).)

La etapa del agotamiento

A medida que avanza un entrenamiento de alta intensidad, experimentamos una reducción en el impulso. Si continuamos el tiempo suficiente, esta reducción se agudizará y el agotamiento se apoderará de nosotros, por lo que nos veremos obligados a detenernos. Cuando las reservas locales de energía de adaptación se agotan durante el esfuerzo, pueden restaurarse desde una fuente más profunda solo descansando. Se debe permitir suficiente tiempo entre entrenamientos para la restauración completa de las reservas locales. Si no descansamos lo suficiente y continuamos nuestros entrenamientos recurriendo a las reservas profundas, el resultado inicial será una pérdida de tamaño y fuerza muscular. Continuar más producirá una sensación de agotamiento, acompañada de una fuerte falta de inclinación a continuar con cualquier tipo de actividad física. Selye sostuvo que la adaptación local o superficial

La energía está disponible de inmediato bajo demanda. Sin embargo, la energía de adaptación profunda se almacena de forma segura como reserva. La etapa de agotamiento, después de una demanda temporal como un entrenamiento, es reversible, pero el agotamiento de nuestras reservas de energía de adaptación profunda no es reversible. A medida que estas reservas profundas se agotan en la vida normal, el resultado es la senilidad y, finalmente, la muerte. Si bien no es muy probable que alguien lleve el sobre entrenamiento hasta el punto de la muerte, al menos deberíamos saber lo suficiente sobre la naturaleza de la adaptación para darnos cuenta de que nuestra capacidad para hacer frente con éxito a los efectos exhaustivos de un entrenamiento es limitada. Si queremos lograr un progreso óptimo, nuestros entrenamientos deben ser breves, intensos y adecuadamente espaciados.

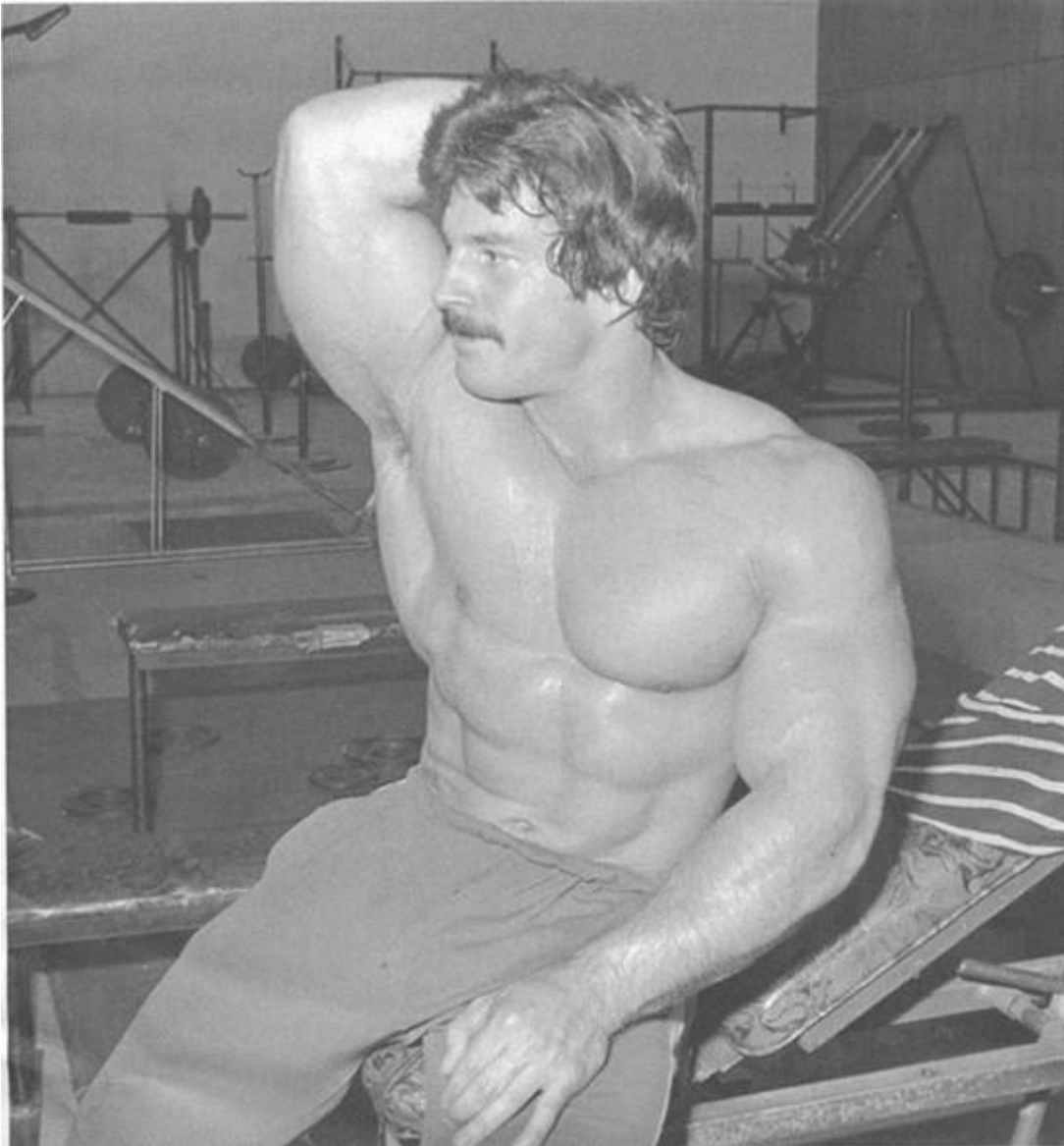
Espero que esta explicación del concepto de estrés haya dejado en claro que se puede hacer que el estrés funcione para nosotros. El estrés puede ser bueno o malo, dependiendo de qué tan bien entendamos la relación de intensidad y duración. La siguiente tabla aclarará esta idea:

Este gráfico muestra que, hasta cierto punto, la exposición a un factor estresante intenso puede tener el efecto positivo de la sobrecompensación. Sin embargo, una vez que la exposición avanza más allá de ese punto, ya no podemos hacer frente con éxito al estrés y nos dirigimos exactamente en la dirección opuesta, la descompensación. Lo anterior es válido para cualquier forma de estrés. Simplemente elegí los efectos del sol en nuestra piel, la fricción en nuestras palmas y el ejercicio en nuestros músculos porque los culturistas pueden identificarse fácilmente con estos.

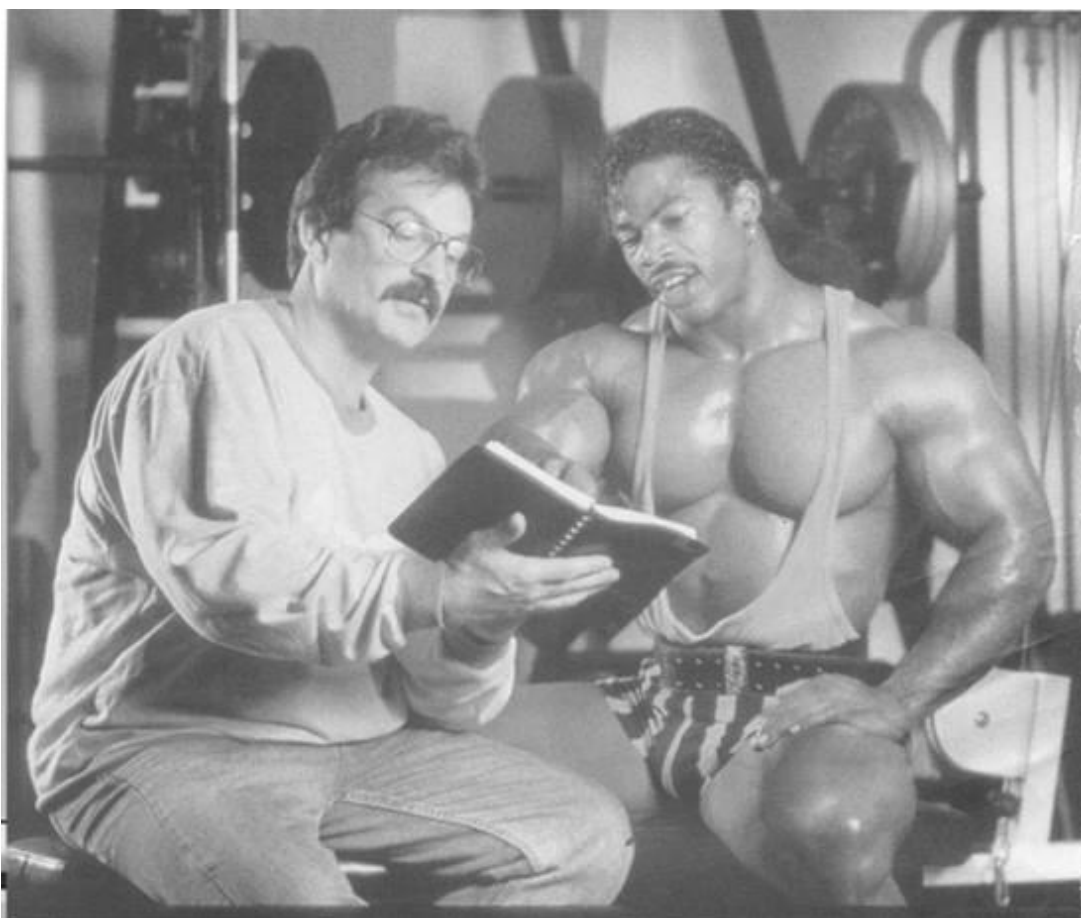
A medida que nuestro entrenamiento avanza a lo largo de los años, parece que invariablemente nos estancamos en nuestro progreso. Teóricamente, los puntos conflictivos no deberían ocurrir si aplicamos nuestra comprensión del principio de adaptación (G.A.S.) a nuestro entrenamiento; debemos seguir progresando hasta alcanzar los límites absolutos de nuestro potencial. Pero la mayoría de nosotros probablemente no progresaríamos continuamente, incluso si aplicáramos ese conocimiento, porque todos estamos sujetos a altibajos en la motivación, sin mencionar esas trampas inevitables en el camino de la vida que ocasionalmente nos obligan a interrumpir el entrenamiento. Hasta el momento nadie ha alcanzado los límites exteriores de su potencial.

Sin embargo, si podemos comprender completamente el hecho de que la intensidad del entrenamiento debe progresar a medida que crecemos y nos fortalecemos, continuaremos adaptándonos haciéndonos aún más grandes y fuertes. A medida que nos adaptamos completamente a un cierto nivel de intensidad de entrenamiento, debemos volver a aumentar la intensidad del entrenamiento si queremos seguir mejorando. Alcanzar los límites de nuestro potencial muscular, por tanto, requiere que aumentemos la intensidad de nuestro entrenamiento escalón a escalón hasta llegar a nuestros límites de adaptación.

Stressor	Good Effect (Overcompensation)	Bad Effect (Decompensation)
Sun	Tan	Depletion, blisters, burns
Friction	Callus	Blisters, loss of tissue
Exercise	Gains in mass and strength	Loss of mass and strength



Ningún culturista ha alcanzado aún los límites superiores de su potencial genético, sin embargo, una comprensión más profunda del Síndrome de Adaptación General ayudará a evitar mesetas y prevenir el sobre entrenamiento.



Un diario de entrenamiento es su único medio objetivo para determinar si está progresando o no en sus entrenamientos. Aquí Mike Mentzer (*izquierda*) revisa los datos en el diario de entrenamiento de Aaron Baker para ayudarlo a prepararse para su próximo entrenamiento.

Capítulo 10

LA PROGRESIÓN DEL SÉPTIMO PRINCIPIO

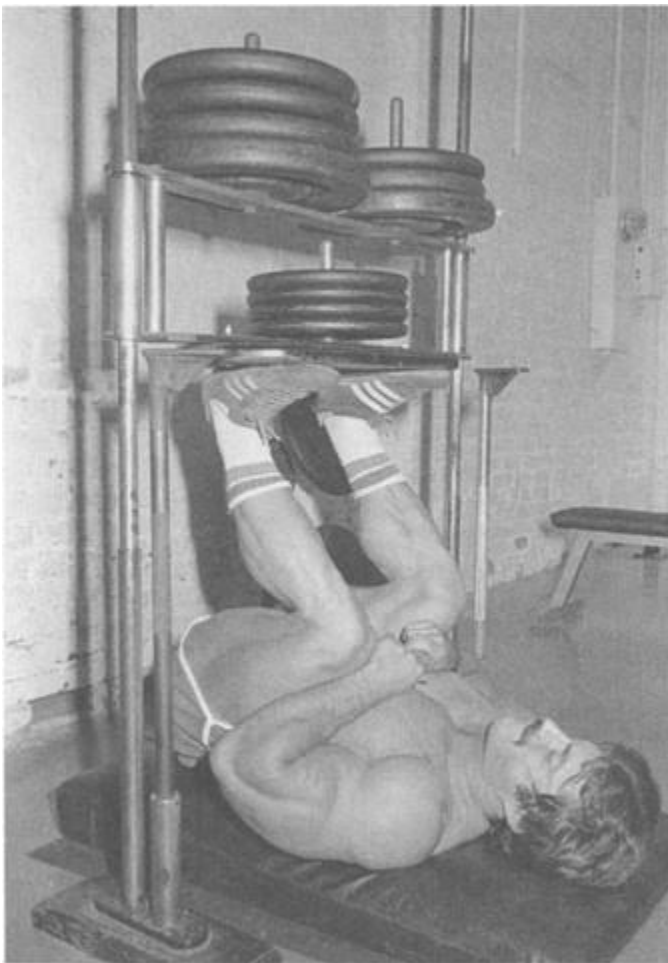
Ahora llegamos al principio fundamental final en la teoría del entrenamiento de alta intensidad: la progresión. El sexto principio reveló que uno debe ser específico en su entrenamiento; que un cierto tipo de esfuerzo de entrenamiento producirá un cierto o específico tipo de efecto de entrenamiento. Hemos aprendido de todos los principios de entrenamiento anteriores que el entrenamiento debe ser de naturaleza de alta intensidad para estimular un aumento muscular, y que dicho entrenamiento no debe llevarse a cabo ni demasiado tiempo ni realizarse con demasiada frecuencia para evitar ese aumento. Cuando los seis principios anteriores se entienden, integran y aplican correctamente, el séptimo principio se cuidará a sí mismo.

Sin embargo, es útil mantener la vista en el único índice fácilmente discernible de si sus esfuerzos de entrenamiento junto con la duración y frecuencia de sus entrenamientos están teniendo el efecto deseado. Si no es así, debe revisar estos principios y evaluar honestamente si los está empleando de manera efectiva lo mejor que pueda. Si es así, entonces deberías presenciar el progreso en forma de un aumento de la fuerza; es decir, un aumento en las repeticiones, el peso o ambos de un entrenamiento a otro.

El progreso no debe ser un fenómeno irregular e impredecible porque no hay ningún misterio en nada de esto. Como aprendimos en [el Capítulo 5](#) (El segundo principio: intensidad), la relación de causa y efecto entre el ejercicio y el desarrollo de la masa muscular más allá de los niveles normales se estableció hace mucho tiempo con la investigación de fisiólogos como Roux, Lange, Petow, Siebert y Steinhaus. Y como la intensidad del esfuerzo es la clave y quieres que tus músculos sigan creciendo, tendrás que buscar formas de aumentar la intensidad de tus entrenamientos de forma progresiva (un completo

presentación de los diversos principios de entrenamiento que recomiendo para aumentar progresivamente la intensidad de sus entrenamientos se puede encontrar en el siguiente capítulo).

Mira el principio de progresión de esta manera: si quieres que tus músculos crezcan progresivamente más grandes y fuertes, entonces algo en tus entrenamientos debe aumentar progresivamente. Aquí es donde la gran mayoría de los culturistas se confunden, incluso los mejores culturistas. La noción común, aunque errónea, es que el progreso depende de la duración. Es decir, a medida que crezcas y te fortalezcas necesitarás aumentar la cantidad de entrenamiento. La falacia obvia aquí es que a medida que uno avanza hacia los límites superiores de su potencial de tamaño / fuerza, podría estar entrenando 10, 12, 20 horas al día. Esto sería imposible porque, nuevamente, el cuerpo solo tiene una capacidad limitada para compensar los efectos del estrés del entrenamiento.



Para que tus entrenamientos sean progresivos, tus pesos o repeticiones, o ambos, deben aumentar todos y cada uno de los entrenamientos.

Para que tu cuerpo crezca progresivamente más grande y fuerte, debes aumentar la intensidad de tu entrenamiento. Si no estás progresando, es porque te has adaptado a un nivel particular de intensidad de entrenamiento y no se producirá un mayor progreso hasta que aumentes el nivel de intensidad. Esta es la naturaleza de la capacidad de adaptación del cuerpo. Debe imponer una demanda extraordinaria a los músculos para estimular la respuesta adaptativa.



"Cuando levantamos una barra, no solo estamos levantando una cierta cantidad de peso; estamos levantando ese peso a cierta distancia en un cierto período de tiempo".

Los aumentos de tamaño y fuerza indican que la intensidad de sus esfuerzos de entrenamiento fue suficiente para poner a prueba sus reservas físicas. Debido a que las reservas del cuerpo son limitadas, el cuerpo ampliará sus habilidades normales para que los futuros ataques de entrenamiento de alta intensidad no las agoten por completo. A medida que te vuelves más fuerte, la misma cantidad de intensidad consumirá menos de tus reservas y evitará la posibilidad de una eventual muerte. Con el tiempo, el progreso se detendrá por completo a medida que se adapte a un nivel de intensidad particular, que debe ser el caso. Para muchos, el dilema de inducir más progreso es no conocer o comprender la naturaleza de la adaptación. Para el principiante que nunca ha entrenado, cualquier tipo de entrenamiento representa un gran paso adelante en la escalera de la intensidad. Incluso la calistenia suave resultaría lo suficientemente intensa como para estimular una adaptación hacia músculos más grandes y fuertes. Sin embargo, no por mucho tiempo.

Pronto se requeriría más intensidad para un mayor progreso. Esto se puede suplir fácilmente con la resistencia adicional proporcionada por las pesas y una rutina básica. Este paso en la escalera de intensidad estimulará nuevamente más aumentos de tamaño y fuerza hasta que se produzca una adaptación completa. Y así, uno debe subir progresivamente la escalera de la intensidad hasta las alturas vertiginosas y aterradoras de su tamaño y potencial de fuerza últimos.

CARGA, DISTANCIA Y TIEMPO

Cuando levantamos una barra, no solo estamos levantando una cierta cantidad de peso; estamos levantando ese peso a cierta distancia en un cierto período de tiempo.

Los tres factores (o componentes esenciales) son el peso, la distancia y el tiempo. Si deseamos aumentar la intensidad de nuestro entrenamiento individual, debemos hacer que nuestros músculos generen más caballos de fuerza. Esto se logra levantando pesos más pesados a mayores distancias en períodos de tiempo más cortos. Ajustar la cantidad de peso que levantamos en cualquier ejercicio en particular es el factor más fácil de entender y aplicar a nuestros entrenamientos. Siempre que haya un aumento en la fuerza, se debe aumentar la cantidad de peso utilizado en ese ejercicio. Si actualmente puede hacer press de banca con 250 libras durante seis repeticiones máximas y dentro de dos semanas puede hacer press de banca con el mismo peso durante 10 repeticiones máximas, el peso debe aumentarse en aproximadamente un 5 a 10 por ciento, o la cantidad que se requiera para reducir su rendimiento máximo de repeticiones a seis una vez más. Aún más tarde, cuando pueda hacer 10 repeticiones con el peso más pesado, aumente el peso otro 5 a 10 por ciento. Sigue aumentando el peso a medida que aumentas tu fuerza. Tal es la naturaleza del principio de progresión (es decir, ejercicio progresivo de resistencia con pesas).

Dado que las longitudes de nuestros huesos son fijas, no hay mucho que podamos hacer para aumentar la distancia sobre la cual movemos las pesas en la mayoría de nuestros ejercicios. La distancia que mueves un peso en el curl con barra, por ejemplo, está directamente relacionada con la longitud de tus antebrazos. Y a menos que seas joven y aún estés creciendo, esa distancia, a todos los efectos, permanecerá fija e inalterable.

Levantar pesas en períodos de tiempo más cortos es un asunto relativamente simple, pero está sujeto a algunos malentendidos. Al hablar de la velocidad en una repetición aislada, el peso debe moverse de una posición de extensión completa a una de contracción completa en el menor tiempo posible, utilizando solo la fuerza de contracción muscular. En realidad, este resulta ser un movimiento relativamente lento, especialmente si el peso es pesado. Cuando la velocidad supera un cierto ritmo, el impulso toma el relevo y es responsable de completar el movimiento. Y recuerda que la intensidad se refiere a la contracción muscular. El impulso es una fuerza externa que disminuirá la intensidad si no tienes cuidado. Por lo tanto, todos sus ejercicios deben iniciarse deliberadamente, sin empujes ni sacudidas repentinas, y llevarse a cabo con relativa lentitud, con el peso siempre bajo control.



La distancia que mueves un peso en el curl con barra está directamente relacionada con la longitud de tus antebrazos.



Descanse solo el tiempo suficiente entre series para recuperar el aliento, de modo que cada serie se lleve a un punto de falla muscular, en lugar de insuficiencia cardiovascular.

Cuando se refiere a la cantidad de tiempo entre series, solo descanse el tiempo suficiente para que pueda reanudar con suficiente eficiencia para llevar la siguiente serie a la falla muscular. Si el tiempo de descanso es demasiado corto, su próxima serie terminará en un punto de insuficiencia cardiovascular en lugar de insuficiencia muscular. Y si el descanso es demasiado largo, el músculo se enfriará, impidiendo el máximo esfuerzo.

EJERCITANDO TU MOLINO

Simplemente manipular las variables citadas anteriormente no es el panorama completo en lo que respecta al aumento de la intensidad; también existe una barrera mental muy fuerte para inducir contracciones musculares cada vez mayores, y con razón: un músculo muy grande y fuerte que se contrae con la máxima intensidad

demandas mucho mayores en los subsistemas de recuperación del cuerpo que uno más pequeño y débil. Debido a que estas demandas sobre los recursos del cuerpo son potencialmente mortales, su mente y su cuerpo harán todo lo posible para evitar un esfuerzo de alta intensidad tan agotador.

La lasitud, la ansiedad e incluso la preferencia por los entrenamientos de baja intensidad son manifestaciones de la falta de inclinación de la mente a involucrar al cuerpo en tales esfuerzos máximos. Por lo tanto, a medida que sus músculos se fortalecen cada vez más, debe ejercitar su voluntad para fortalecerse rápidamente. Habiendo tenido éxito en mis esfuerzos por llegar a ser musculosamente masivo y muy fuerte, puedo asegurarles que el principio de intensidad se refiere casi exclusivamente a la voluntad humana y la capacidad de ordenar a sus músculos que se contraigan contra la única resistencia real: su propia mente.



"El principio de intensidad se refiere casi exclusivamente a la voluntad humana y la capacidad de ordenar a tus músculos que se contraigan contra la única resistencia real: tu propia mente".

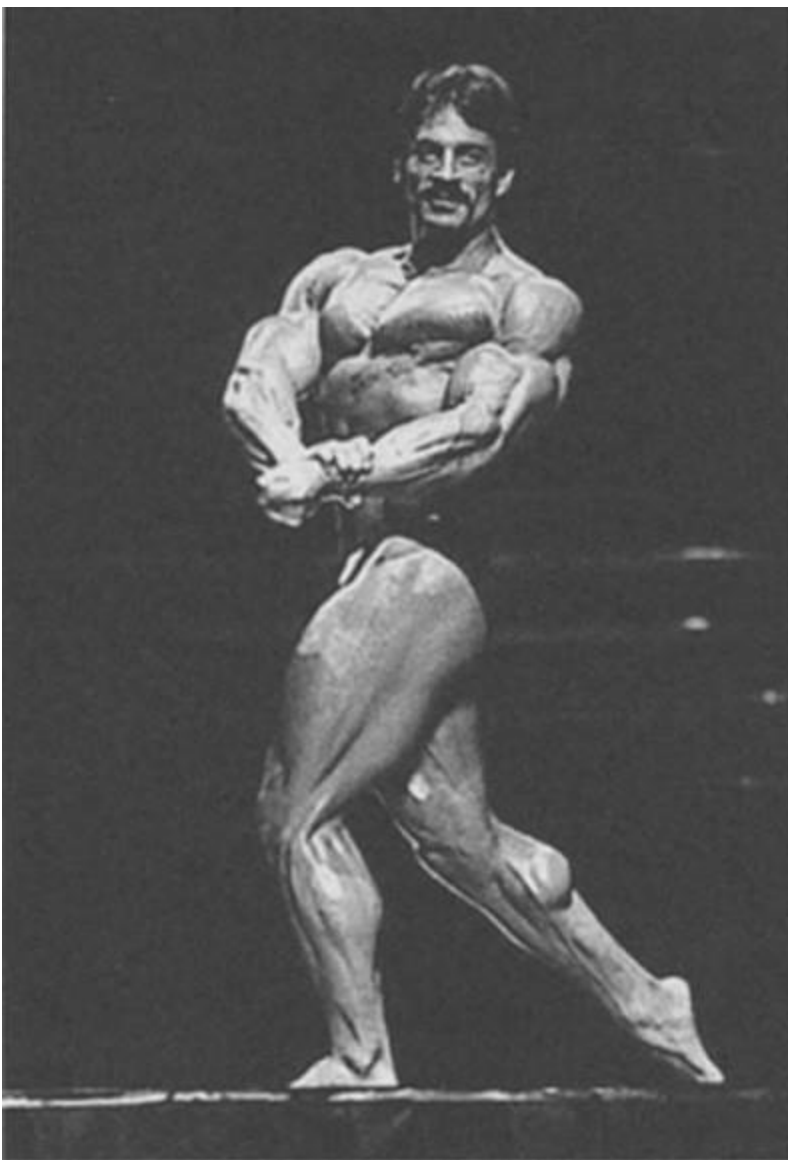
El entrenamiento de alta intensidad es un entrenamiento duro y, como tal, tiene un efecto definitivo en nuestros sistemas fisiológicos. Este efecto se puede medir en el laboratorio y sentir subjetivamente por la persona que realiza el entrenamiento. El efecto es dramático y puede ser muy incómodo. Mientras que el descanso y la inactividad total se experimentan como cómodos, el entrenamiento a máxima intensidad es brutal e incómodo. Si eres capaz de hablar entre series y sientes el deseo de añadir más series a tus entrenamientos, entonces no estás entrenando con la máxima intensidad. Si estás entrenando con el máximo esfuerzo, no podrás hablar entre series porque respirarás demasiado fuerte. Y en lugar de pensar en hacer más series, comenzarás a buscar excusas para *acortar* tus entrenamientos.

LA INTENSIDAD ES RELATIVA

Si bien una alta intensidad de esfuerzo es necesaria para cualquiera que desee desarrollar músculo, y sus efectos son similares en todos, la intensidad sigue siendo una medida relativa, dependiendo del nivel existente de fuerza y desarrollo de un individuo. Seamos realistas, un brazo de 12 pulgadas que se contrae al máximo no requerirá la misma cantidad de combustible ni producirá las mismas cantidades de subproductos y desechos que un brazo de 20 pulgadas que se contrae al máximo. Dado que requerimos contracciones cada vez mayores si esperamos progresar continuamente, debemos buscar métodos cada vez más intensos para proporcionar tales contracciones a medida que nos fortalecemos.

Para el principiante, casi cualquier forma de ejercicio de resistencia representará un aumento en la intensidad de su sistema general. Sin embargo, a medida que avanza a la etapa intermedia y avanzada, requerirá métodos de entrenamiento cada vez más intensos. Si actualmente experimentas poco o ningún progreso con tu rutina de entrenamiento actual, deténgala de inmediato, ya que probablemente no sea lo suficientemente intensa como para estimular el crecimiento muscular. Emplee los puntos anteriores con respecto a aumentar la intensidad de sus entrenamientos y pronto volverá a crecer.

Y aunque debe esperar aumentos de fuerza regularmente si entrena adecuadamente, no todos logran un aumento regular o concomitante en la masa muscular o el peso corporal. Para la mayoría, los aumentos de fuerza preceden a los aumentos de tamaño. Por lo tanto, ganará fuerza por un tiempo sin ver mucho en el camino de un aumento de tamaño significativo. No quiero engañar a nadie sobre este punto crucial, que es importante entender desde un punto de vista motivacional. A medida que continúa ganando fuerza, sus aumentos de fuerza eventualmente producirán un aumento en la masa muscular. La cantidad de músculo que ganas y el tiempo que lleva es, como aprendimos en [el Capítulo 2](#), dictado por la genética.



Mentzer era el tipo de individuo que ganaba masa muscular cíclicamente; primero ganaría fuerza y luego ganaría la masa.

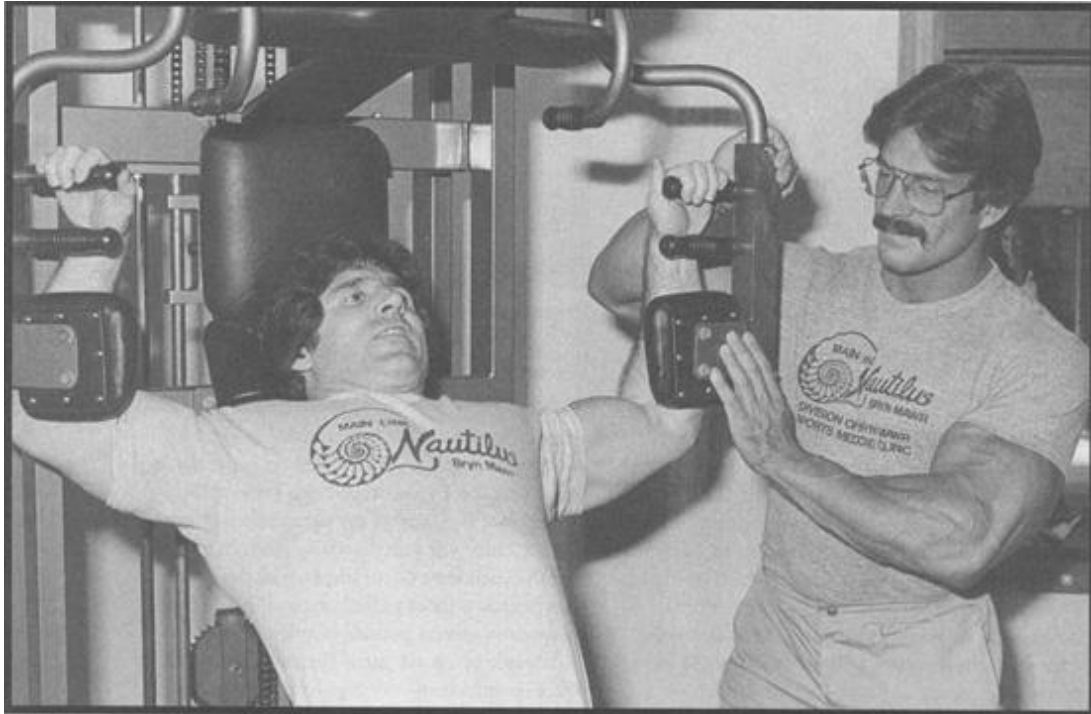
Yo era el tipo de persona que ganaba masa muscular cíclicamente. Recuerdo numerosos estiramientos durante los cuales mi fuerza aumentó regularmente durante varios meses sin un aumento de masa acompañante. Sin darme cuenta entonces de que los aumentos de fuerza a menudo preceden a los aumentos de tamaño, a menudo me frustraba. Estuve tentado de abandonar el entrenamiento por completo más de una vez, pero persistí y con el tiempo mi persistencia siempre sería recompensada, ya que mi creciente fuerza siempre produjo un aumento de masa apreciable. He observado este mismo patrón de respuesta en muchos de mis clientes de entrenamiento personal. Ganarán fuerza regularmente durante meses

con poco o ningún aumento de tamaño, y luego, en un corto período de tiempo, se encontrarán varios kilos más pesados.



"El progreso debe ser inmediato y significativo desde el momento en que comienza a usar una rutina, y debe ser continuo a partir de ese momento". —Mike Mentzer

La gente a menudo me pregunta si verán resultados en seis meses usando mi sistema de entrenamiento de alta intensidad. Les digo que no tendrán que esperar seis meses: verán los resultados inmediatamente desde el primer entrenamiento. Progreso debe ser inmediato y significativo desde el momento en que comienza a usar una rutina, y debe ser continuo a partir de ese momento. Mi experiencia en el entrenamiento de miles de culturistas es que uno debería poder alcanzar los límites del potencial genético dentro de un año de entrenamiento adecuado, si se siguen fielmente los siete principios del entrenamiento de alta intensidad.



Parte III

DERIVATIVAS



Mentzer aplicó todos los principios de entrenamiento de alta intensidad en este capítulo en un momento u otro a lo largo de su carrera en el culturismo.

Capítulo 11

UN COMPENDIO DE PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTO DE ALTA INTENSIDAD

Es bastante obvio que para desarrollar músculos grandes y aumentar tu fuerza, debes levantar pesas. Pero la cantidad de cartas que recibo de culturistas que me preguntan cómo pueden desarrollar brazos más grandes, pectorales más redondos, deltoides más gruesos, etc., muestra que lo que no es tan obvio es *cómo* levantar esas pesas y *qué tipo* de entrenamientos se deben hacer para desarrollar músculos grandes.

Aquellos que leyeron [los capítulos 4-10](#) de este libro han salido de ellos con la firme comprensión de que solo generando contracciones musculares progresivamente más fuertes construimos tejido muscular. Lo que sigue siendo oscuro para tantos culturistas, como lo demuestran las muchas preguntas que recibo, es cómo aumentar progresivamente la intensidad de sus contracciones musculares. Esta oscuridad surge en parte del hecho de que muchos aún no entienden completamente el concepto de intensidad.

La intensidad es un término que se ha utilizado mucho últimamente en todas las publicaciones periódicas de culturismo. Muy raramente, sin embargo, la intensidad se describe con precisión. Es obvio al leer los diversos artículos que los autores, incluidos ciertos culturistas de primer nivel, todavía confunden la intensidad con la duración.

Aparentemente, los autores en estos casos no han comprendido la relación fundamental que existe entre los dos. Como esperamos haber aprendido a estas alturas, la intensidad y la duración son, por un lado, mutuamente excluyentes. Solo cuando un músculo se contrae con la mayor fuerza posible en un momento dado hay máxima intensidad. Cuando entrenas de tal manera que cada repetición de cada serie de cada ejercicio requiere un esfuerzo máximo absoluto, la duración de ese entrenamiento debe ser y será breve. La contracción muscular de alta intensidad, en otras palabras, previene una gran cantidad de tales contracciones.

Por lo tanto, la intensidad máxima del entrenamiento limita la duración de su entrenamiento.

Lo que es aún más significativo es que cualquier cosa menos que la intensidad máxima dará como resultado resultados menos que óptimos. Arthur Jones me dijo una vez que comparaba el ejercicio y el crecimiento muscular con un cartucho de dinamita y un martillo. Golpear ligeramente un cartucho de dinamita con un martillo no producirá una explosión sin importar cuántas veces lo golpees. Sin embargo, si lo golpeas muy fuerte, solo se requiere un golpe para estimular o producir una explosión.



Pasar de una actividad de baja a alta intensidad, ya sea en entrenamiento con pesas o en carreras de velocidad, representa un gran cambio en el metabolismo y los sistemas energéticos del cuerpo.

La misma situación existe para estimular el crecimiento con entrenamiento con pesas. Ninguna cantidad de entrenamiento ligero o de baja intensidad producirá un aumento. El entrenamiento de alta intensidad es un requisito básico para producir el cambio físico deseado. No son necesarias grandes cantidades de tal estimulación, ni son deseadas. En otras palabras, solo se necesita un golpe fuerte del martillo para desencadenar la explosión de la dinamita.

La experiencia personal nos ha enseñado a la mayoría de nosotros que el entrenamiento de alta intensidad produce un efecto en nuestros cuerpos que nunca obtenemos del trabajo de baja intensidad. El efecto que el entrenamiento de diferentes niveles de intensidad tiene sobre nuestros sistemas se puede comprender mejor si observamos un continuo de intensidad (ver [página 87](#)) en

que la completa inactividad y el reposo constituyen un extremo y el esfuerzo total constituye el otro. El efecto que cada extremo tiene en nuestro sistema es obviamente muy diferente.

Estos son solo cuatro índices que registran el cambio en nuestros sistemas cuando pasamos de un estado de reposo a uno de esfuerzo total. Por supuesto, hay muchos más índices, como el pH y los niveles de ácido láctico, pero ya te haces una idea.

En el [capítulo 10](#) mencioné algunos de los factores que deben tenerse en cuenta en cualquier técnica o principio de entrenamiento si se quiere que resulte en un aumento en la intensidad de cualquier ejercicio dado: que la cantidad de peso levantado, la cantidad de tiempo que lleva levantar el peso y el tiempo de descanso entre series determina la intensidad. La distancia será un valor fijo, no sujeto a ajuste (al menos en equipos convencionales). Los siguientes principios de entrenamiento se basan en estas características simples y, si se aplican correctamente, definitivamente mejorarán su progreso.

Rest/Total Inactivity	Maximum Effort
(lowest possible intensity)	(highest possible intensity)
Pulse rate: slow, 60–75 beats per minute	Pulse rate: fast, 150–220 beats per minute
Breathing: shallow and slow (12–14 breaths per minute)	Breathing: very rapid (50–100 breaths per minute)
O ₂ uptake (ventilation-oxygen uptake ratio): 20–25	O ₂ uptake: 30
Respiratory Exchange Index (Energy exchange within body; a partial measure of body metabolism): 0.825	Respiratory Exchange Index: 1.20

ENTRENAMIENTO HASTA EL FRACASO

Dejando de lado todas las consideraciones académicas y teóricas por un momento, de lo que estamos hablando aquí, simplemente, es de trabajo duro, ¡un esfuerzo total y desgarrador! Cualquier grado de esfuerzo por debajo del máximo puede darle al culturista algunos resultados, pero nunca en el mismo orden que el esfuerzo total. Y, de nuevo, cuando digo "esfuerzo total", no me refiero al rendimiento de los entrenamientos de maratón que involucran serie tras serie hasta que te caes por fatiga.

Entrenar hasta un punto de falla muscular momentánea, en el que la realización de otra repetición completa es imposible a pesar de su mayor esfuerzo, es la única forma de obligar al cuerpo a recurrir a sus reservas lo suficiente como para

estimular el crecimiento real. Ninguno de nosotros necesita que se nos recuerde que el crecimiento nunca es fácil; debe ser literalmente *forzado*. Terminar una serie solo porque se ha completado un número arbitrario de repeticiones hará poco o nada para estimular el crecimiento. Si puedes hacer curling de 100 libras durante 10 repeticiones y nunca intentas hacer esa undécima repetición, tu cuerpo no tiene ninguna razón para alterarse, para crecer. El cuerpo siempre intentará mantener la situación existente. Solo cuando le impongas alguna demanda extraordinaria cambiará. No es necesario ser fisiólogo para entender eso.



"De lo que estamos hablando aquí, simplemente, es de trabajo duro". Mentzer lo da todo en una serie de prensas de hombros Nautilus.

Llevar una serie a un punto de falla muscular momentánea asegura que pase por el *punto de ruptura*, el nivel de esfuerzo en la serie en el que comienza la estimulación del crecimiento. ¿Dónde está ese punto? ¿Está al 85 por ciento del esfuerzo máximo? ¿Está al 90 por ciento? Nadie lo sabe con certeza, pero puedes estar seguro de que si entrenas al 100 por ciento de esfuerzo, habrás llegado al punto de ruptura.

Para aquellos que recién están comenzando a entrenar con pesas, les sugiero que procedan con precaución al principio. Si has sido sedentario la mayor parte de tu vida, el entrenamiento con pesas representará un cambio radical para ti. El entrenamiento hasta el fracaso absoluto puede no solo ser innecesario sino peligroso. Los primeros meses deben dedicarse a aprender la forma adecuada de ejercicio y desarrollar un sentido de sus capacidades.

A medida que desarrolle confianza en el manejo de pesas y gane músculo y fuerza adicionales, comience a llevar todas y cada una de las series (sin incluir las series de calentamiento) hasta un punto de falla muscular momentánea. Seleccione un peso en cada ejercicio que permita aproximadamente seis repeticiones en forma estricta. Repeticiones máximas

En forma estricta significa llegar a un punto en el que ya no se puede levantar el peso de manera perfectamente estricta desde un punto de extensión completa a uno de contracción total. Todos los que deseen inducir el máximo crecimiento muscular deben seguir este método de entrenamiento hasta el fallo.



Llevar una serie hasta el punto de falla muscular, cuando otra repetición es imposible a pesar de su mayor esfuerzo, es lo que asegura la estimulación del crecimiento.

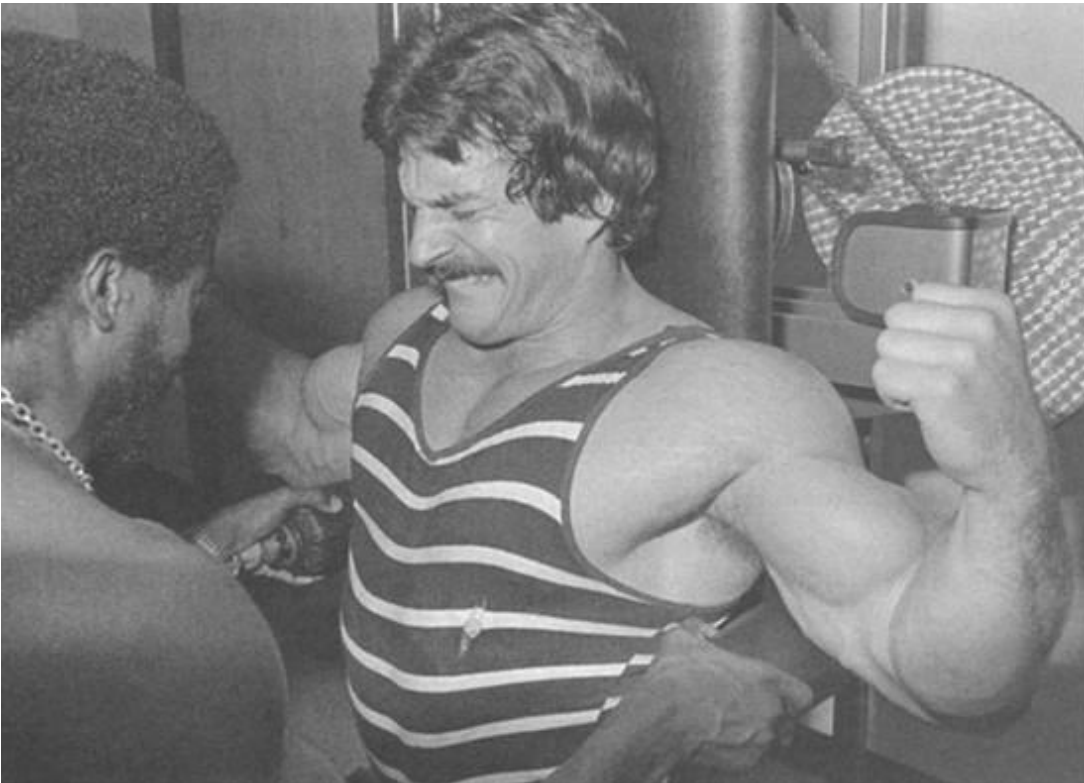
PRE-AGOTAMIENTO

Como se mencionó anteriormente, es imperativo que pasemos por el punto de ruptura en intensidad llevando cada serie a un punto de falla momentánea. Sin embargo, esto es imposible en ejercicios que involucran dos o más músculos cuando uno de estos es el llamado eslabón débil.

La mayoría de los ejercicios de pesas convencionales para el pecho, por ejemplo, involucran los tríceps. El tríceps, al ser un músculo más pequeño y, por tanto, más débil, evitará que trabajes los pectorales hasta un punto de fallo. Si puede inclinar 200 libras durante seis repeticiones, no son los pectorales los que le impiden levantar más peso o hacer más repeticiones; son los tríceps más débiles los que ceden primero.

Una situación similar existe cuando trabajamos los músculos dorsales anchos (lat) de la parte superior de la espalda con movimientos convencionales de remo, mentón o jalón. Los bíceps están inevitablemente involucrados en estos ejercicios porque la parte superior de los brazos debe doblarse. Dado que los bíceps son más pequeños y débiles que los músculos anchos mucho más grandes, cederán primero, evitando que los músculos dorsales se trabajen al máximo y reciban una estimulación completa del crecimiento.

Esta situación se puede remediar realizando primero un ejercicio que aísle y canse el grupo muscular primario. Por ejemplo, los cruces de cable, las moscas con mancuernas y las moscas Nautilus sirven para aislar los pectorales. Al llevar uno de estos ejercicios a un punto de falla y luego proceder inmediatamente a un ejercicio que involucre los pectorales junto con un músculo secundario, por ejemplo, el tríceps, en el caso del pecho, el tríceps tendrá una ventaja de fuerza temporal sobre los músculos pectorales preagotados. Esto servirá para mejorar su trabajo de pecho en lugar de obstaculizarlo.



Máquinas como la máquina detrás del cuello Nautilus brindan resistencia directamente a los músculos dorsales, evitando los músculos bíceps más pequeños y débiles que generalmente ceden en ejercicios compuestos para los dorsales, como remos con barra, dominadas y pulldowns.

Sin embargo, este solo será el caso siempre que no haya descanso entre el primer ejercicio de aislamiento y el segundo ejercicio compuesto (un ejercicio compuesto es aquel en el que se usa más de un grupo muscular para mover la resistencia). Descansar más del tiempo que se tarda en pasar de un equipo a otro comprometerá seriamente la eficacia de este método, ya que el músculo preagotado recuperará hasta el 50 por ciento de su fuerza en un plazo de tres a cinco segundos tras la finalización de la serie.

A continuación se muestran ejemplos de secuencias de ejercicios previos al agotamiento:

Pecs

- Flyes y press de banca
- Crossovers y fondos de cable
- Cubiertas de pec y press inclinado

Lats

- Jerséis con mancuernas y remos con barra
- Suéteres y barbillas Nautilus (palmas hacia arriba)
- Pulldowns con los brazos rectos y pull-downs regulares (palmas hacia arriba)

Deltoides

- Mancuernas laterales y prensas detrás del cuello
- Nautilus laterales y prensas nautilus

Trampas

- Encogimiento de hombros (barra, mancuerna, Nautilus) y filas verticales

Muslos

- Extensiones de piernas y prensas de piernas o sentadillas

Tríceps

- Prensas y fondos
- Prensas francesas y press de banca con agarre cerrado

Bíceps

- Curl con barra y pulldowns de agarre cerrado con las palmas hacia arriba

Nautilus se riza y la barbilla con las palmas hacia arriba

Nota: En el entrenamiento de los tríceps y bíceps, los pectorales y dorsales no son eslabones débiles. Pero los ejercicios compuestos que involucran los dos últimos músculos pueden ayudar a que los tríceps y bíceps continúen trabajando después de estar fatigados por un ejercicio de aislamiento.

Consejos sobre el uso del pre-escape

1. Mantenga las repeticiones bastante bajas en un superconjunto previo al escape, ya que está haciendo dos series consecutivas. Demasiadas repeticiones, más de 10, pueden provocar dificultad para respirar y podrían impedirle continuar con el ejercicio hasta que se alcance la falla muscular. Seis repeticiones estrictas es lo mejor.
2. Nunca realice más de dos ciclos previos al escape o superseries.
3. Los principiantes no necesariamente requieren un escape previo. Los culturistas intermedios y avanzados pueden agregar repeticiones forzadas y negativas a uno o ambos ejercicios en el ciclo previo al agotamiento.
4. No se quede atascado en el uso de pre-escape o cualquier otro método exclusivamente. Usar pre-escape una vez a la semana para cada parte del cuerpo es suficiente.

ENTRENAMIENTO DE CONTRACCIÓN MÁXIMA

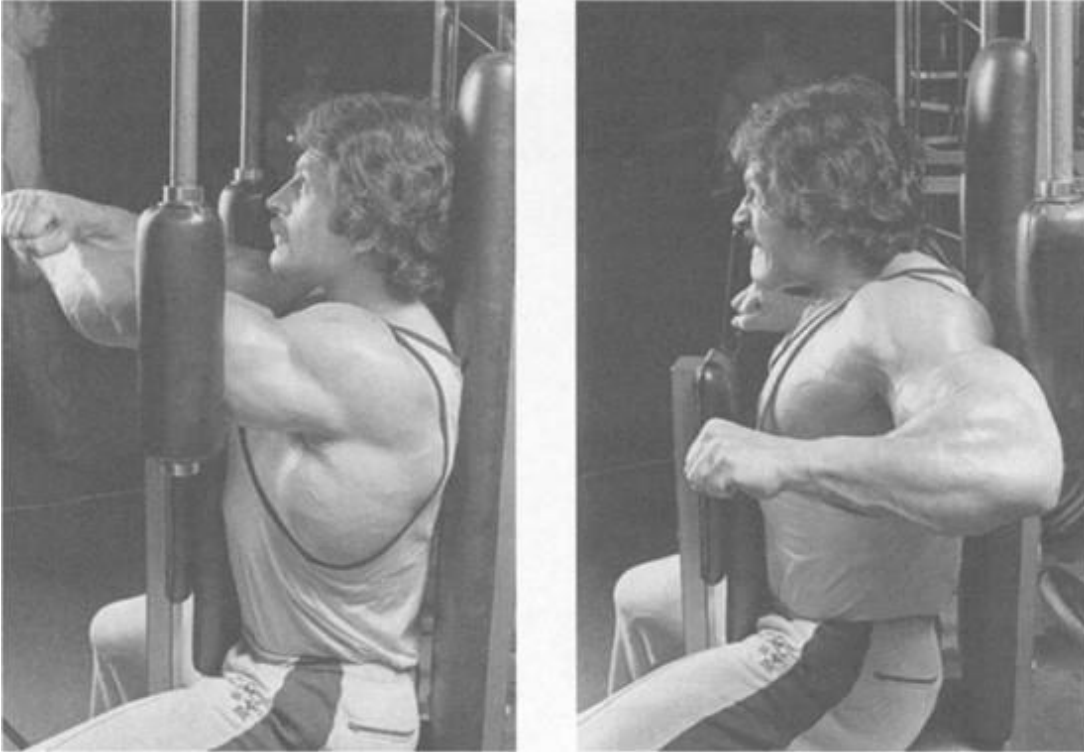
Como debemos generar contracciones musculares progresivamente más fuertes para estimular aumentos máximos de tamaño y fuerza, se deben cumplir dos condiciones: (1) dado que las fibras musculares se contraen al reducir su longitud, un músculo tendría que estar en la posición completamente contraída, o pico, si todas las fibras se contrajeran simultáneamente; (2) para contraer todas las fibras al mismo tiempo, uno tendría que imponer una carga que fuera lo suficientemente intensa como para activar todas las fibras del músculo.

Cuando un músculo se mueve contra una fuerte resistencia a través de un rango completo de movimiento (desde una posición de extensión completa hasta una de contracción completa), más y más fibras entran en juego hasta que se alcanza la contracción máxima. En la contracción máxima no es posible ningún movimiento adicional y se ha activado el número máximo de fibras. El principio de contracción máxima entra en juego en aquellos ejercicios que proporcionan resistencia en la posición de contracción máxima, el punto más importante en el rango de movimiento de cualquier ejercicio.

Al elegir los mejores ejercicios para la contracción máxima, seleccione aquellos que le hagan luchar para sostener el peso en la parte superior. El curl con barra regular es un ejercicio deficiente (a menos que esté en ángulo) porque una vez que pasas el rango medio, la resistencia efectiva cae drásticamente. Ejercicios como extensiones de piernas, prensas de tríceps, mentones y varios movimientos de Nautilus brindan resistencia en la posición contraída, lo que permite una mayor intensidad de contracción cuando se maneja suficiente peso. Al formular una rutina, seleccione al menos un ejercicio para cada parte del cuerpo que involucre este importante principio.

REPETICIONES FORZADAS

Cualquier cosa que hagas para que tu entrenamiento sea más difícil, no más largo, sino más brutal momento a momento, aumentará la intensidad y la efectividad de tus entrenamientos. Una vez que haya llegado a un punto de falla en el que otra repetición estricta es imposible a pesar del mayor esfuerzo, puede aumentar la intensidad aún más haciendo que su compañero de entrenamiento lo ayude a completar dos o tres repeticiones forzadas. En la mayoría de los casos, es mejor mantener el mismo peso en la barra y hacer que su compañero lo ayude lo suficiente para que apenas pueda completar la repetición con todo. esfuerzo desgarrador.



La máquina de deltoides traseros Nautilus proporciona resistencia a través de un rango completo de movimiento, sobre todo en la posición de contracción máxima, en la que los codos se retraen hasta el fondo.

Mucha gente me escribe preguntándome si reducir el peso y completar varias repeticiones más es igual de bueno. La respuesta es no. Si reduce demasiado el peso, la siguiente repetición no requerirá un esfuerzo máximo y total, por lo que la intensidad en realidad caerá por debajo del nivel de la última repetición estricta que completó por su cuenta. Mantener el mismo peso y obtener la ayuda suficiente de un compañero que esté en sintonía contigo asegura un aumento de la intensidad.

Las repeticiones forzadas no son necesarias para los principiantes por razones ya discutidas.

Los intermedios pueden agregar repeticiones forzadas a uno de los ejercicios en la secuencia previa al agotamiento, ya sea el ejercicio de aislamiento o el movimiento compuesto. Los culturistas avanzados probablemente harían bien en probar repeticiones forzadas tanto en los ejercicios de aislamiento como en los compuestos de esa secuencia. No recomendaría hacer repeticiones forzadas en cada entrenamiento necesariamente, especialmente para intermedios. Los intermedios deben llevar cada parte del cuerpo al fallo positivo en un entrenamiento, al fallo positivo con repeticiones forzadas en el siguiente entrenamiento y al fallo negativo en el tercer entrenamiento.

El culturista avanzado que requiere una mayor intensidad y está más en sintonía con sus necesidades físicas debe tocarlo de oído. Una persona avanzada puede

Quiere apartarse del protocolo de repeticiones sugerido de seis repeticiones positivas estrictas seguidas de repeticiones forzadas. Dado que sus músculos más grandes y fuertes exigen mucho más a sus sistemas cardiorrespiratorios y otros sistemas físicos durante una contracción muy fuerte, es posible que desee usar pesas que solo permitan un máximo de cuatro repeticiones positivas estrictas. Es cuestión de usar el juicio de uno.

REPETICIONES NEGATIVAS

Recordarás que nuestros músculos esqueléticos poseen tres tipos de fuerza:



Mike (*izquierda*) y Ray Mentzer (*derecha*) brindan asistencia adicional a un aprendiz que lucha por completar su conjunto de prensas inclinadas de máquina pesada. Un poco de presión hacia arriba permitirá al alumno empujar la resistencia a través de un punto de fricción en el rango de movimiento, lo que le permitirá forzar varias repeticiones adicionales.

1. Fuerza positiva o la capacidad de levantar un peso.
2. Fuerza estática o de retención.
3. Fuerza negativa, o nuestra capacidad para bajar de peso.

Somos más débiles en fuerza positiva y más fuertes en fuerza negativa. Obviamente, no podemos decir realmente que nos hemos entrenado para el fracaso hasta que también lo hayamos hecho

agotaron nuestra capacidad para bajar de peso. Solo si continúa bajando un peso después de completar seis repeticiones positivas y dos repeticiones forzadas, lo que agotará sus niveles de fuerza positivos y estáticos, puede llegar a un punto de falla muscular momentánea verdadera y absoluta.

Después de completar sus seis positivos y dos repeticiones forzadas, haga que su compañero o compañeros levanten el peso hasta la parte superior (o posición máxima contraída) para que pueda bajarlo. Probablemente se sorprenderá de su capacidad para continuar bajando de peso incluso después de haber alcanzado un fracaso positivo. Los primeros aspectos negativos te parecerán muy fáciles y podrás bajar de peso lentamente. Sin embargo, el próximo par de repeticiones se volverá difícil. El movimiento descendente aumentará la velocidad y no tendrás tanto control.



Mentzer tira de la barra de tríceps hacia abajo a la posición completamente contraída, lo que permite a Aaron Baker concentrarse en la parte negativa del ejercicio de empuje de tríceps.

Termine la serie cuando ya no pueda controlar el descenso del peso, o detenga una repetición antes de eso, ya que un peso pesado que saca una parte del cuerpo de la posición contraída puede ser peligroso. En ciertos ejercicios que involucran músculos grandes y poderosos, como los muslos, tenga mucho cuidado. Aconsejaría

en contra de hacer sentadillas de esta manera por razones obvias de seguridad, e incluso las extensiones de muslos pueden ser peligrosas.

Es posible que descubra que el peso que usó para seis repeticiones positivas será demasiado ligero para los negativos continuos. Si ese es el caso, tu compañero tendrá que aplicar resistencia manual a medida que bajas el peso. No intentes, repito, *no* intentes detener el movimiento hacia abajo del peso cuando estés haciendo negativos. Las rodillas tienden a ser delicadas. Si lucha contra una resistencia negativa máxima, podría causar lesiones graves en las rodillas.



Al final de una serie regular de elevaciones laterales Nautilus, un compañero de entrenamiento ayuda a Mentzer a levantar los brazos de movimiento de la máquina a la posición completamente contraída en la que Mentzer debe resistir el tirón hacia abajo de las pesas por su cuenta.

Los principiantes no requieren negativos, ya que es un método de alta intensidad reservado para culturistas ambiciosos intermedios y avanzados. Los negativos también se pueden hacer en un estilo llamado puro; es decir, no tienen que estar precedidos por repeticiones positivas y forzadas. Tome un peso que sea al menos un 40 por ciento más pesado de lo que normalmente usaría de manera positiva, haga que los observadores lo aumenten por usted y continúe bajando el peso lentamente hasta que comience a perder el control. Asegúrese de que sus observadores permanezcan alertas a lo que está haciendo para que puedan agarrar el peso tan pronto como les indique que lo hagan.

Se pueden hacer entrenamientos completos de esta manera o combinados con repeticiones positivas y forzadas como se describió anteriormente. Sé innovador e improvisa. La parte de aislamiento de un superconjunto previo al escape se puede hacer de manera positiva / forzada / negativa y el ejercicio compuesto del mismo superconjunto solo en estilo negativo, por ejemplo.

Hay combinaciones y formas ilimitadas de emplear todos estos métodos para que no haya dos entrenamientos iguales. Aconsejaría no usar negativos en cada entrenamiento. Dado que la intensidad es tan alta, podría conducir a un sobreentrenamiento.

ENTRENAMIENTO DE DESCANSO-PAUSA

A medida que subimos constantemente la escalera de intensidad, aumenta la demanda de entrenamientos más brutales. El problema para el culturista avanzado se agrava al mitigar los cambios fisiológicos que acompañan a los aumentos de alto crecimiento y fuerza. Un músculo grande y fuerte que se contrae intensa y consecutivamente crea una profunda deuda de oxígeno y acumulación de productos de desecho. De hecho, el consumo total de oxígeno en un músculo que trabaja a su máxima capacidad puede aumentar 30 veces. Sin embargo, las contracciones musculares pueden volverse tan intensas que el flujo sanguíneo y, por lo tanto, el suministro de oxígeno, disminuye. En efecto, entonces, se debe permitir más tiempo entre contracciones, o repeticiones, para que el sistema vascular se llene antes de la próxima contracción; De ahí el principio del entrenamiento de descanso-pausa.



La pausa de descanso requiere que realices una repetición completa con un peso muy pesado. Luego, después de un descanso de 10 segundos, el peso se reduciría para permitirle realizar otra repetición total. Este tipo de entrenamiento es tan productivo como intenso.

Se puede encontrar más evidencia científica que respalda la base del entrenamiento de pausa de descanso en el excelente libro de texto de fisiología del ejercicio de Edington y Edgerton titulado *The Biology of Physical Exercise*. Como se indica en el libro: "El flujo sanguíneo a los músculos que trabajan no aumenta a altas intensidades de trabajo cuando la duración de las contracciones es lo suficientemente corta y la duración de la relajación es lo suficientemente larga".

El culturista puede superar la capacidad disminuida para la contracción continua de alta intensidad descansando hasta 10 segundos entre repeticiones. Esta pausa de descanso permitirá que la sangre aporte combustible al músculo que trabaja, así como eliminar los subproductos metabólicos del músculo. Mi uso de este método implicó la selección de un peso que permitiera una repetición máxima en un ejercicio en particular. Después de realizar esa repetición, bajaba el peso, descansaba durante 10 segundos y luego hacía otra repetición. Por lo general, para la segunda o tercera repetición, tendría que reducir el peso en un 10 por ciento o hacer que mi compañero me brinde la asistencia suficiente para permitir otro esfuerzo máximo.

Haría una serie de cuatro repeticiones para cada ejercicio. Nunca hice más de tres series en total por parte del cuerpo. Al principio experimenté descansando 15 segundos entre repeticiones. Otras veces descansé siete segundos. Quince resultaron ser demasiado largos y siete segundos demasiado cortos. También probé seis repeticiones por serie, pero lo encontré demasiado agotador e inmediatamente me llevó a un sobreentrenamiento. Haciendo cuatro repeticiones, con la pausa de descanso de 10 segundos, aumenté cada ejercicio al menos 20 libras por entrenamiento hasta que finalmente mejoré un 66 por ciento en cada uno. Mi tamaño, por supuesto, también aumentó.

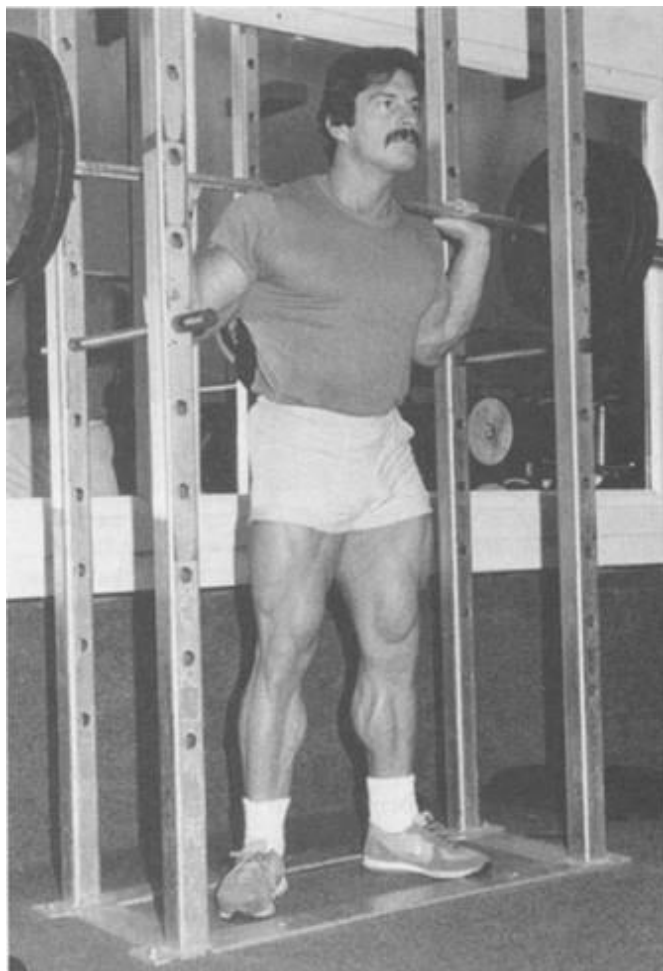
Los principiantes e intermedios deben guardar este método de entrenamiento para más adelante en sus carreras de culturismo cuando lo necesiten. Los culturistas avanzados pueden querer experimentar un poco con los tiempos de descanso y el número de repeticiones como lo hice yo. ¡Tenga en cuenta, sin embargo, que este es uno de los métodos de entrenamiento más intensos y brutales jamás diseñados! Mantenga sus series bajas, y si el progreso no es inmediato y dramático, ha excedido la capacidad de su cuerpo para hacer frente a esta intensa forma de estrés: está sobreentrenando. Debes darte cuenta de que, a diferencia de los otros métodos de entrenamiento en los que realizas un esfuerzo máximo por serie, en el entrenamiento de descanso-pausa cada repetición es máxima. Si bien tal esfuerzo es altamente productivo, también es muy, muy agotador. ¡Cuidado!

REPETICIONES PARCIALES

Para los futuros culturistas cuya continuación en el estilo de vida depende en gran medida de la retroalimentación constante de que sus esfuerzos están devolviendo un mayor tamaño y fuerza, se indica una rutina que gira en torno a repeticiones completas y parciales pesadas en ejercicios básicos en el rack de potencia.

Los culturistas avanzados, que tienen suficiente masa crítica para considerar participar en la competencia, no están tan obsesionados con hacer aumentos cuánticos en el tamaño muscular general. Su principal preocupación es perfeccionar su base muscular ganada con tanto esfuerzo llenando los vacíos y llevando las partes débiles a la paridad con el todo. Para estos individuos, el uso del ejercicio de rango parcial debe ser más específico. Cuando un culturista alcanza el nivel competitivo, él o ella es muy consciente de los puntos débiles. En un esfuerzo bien intencionado pero equivocado para corregir las partes débiles, la mayoría de los culturistas simplemente agregan ejercicios y series a sus regímenes existentes. Dado que la mayoría de los culturistas ya están sobreentrenando, tal aumento en el volumen de entrenamiento requerirá una disminución de la intensidad, un mayor agotamiento de su capacidad de recuperación.

reservas, menos resultados, más frustración y una mayor probabilidad de dejar de entrenar por completo.



Los movimientos parciales pesados, como las sentadillas, se realizan mejor en un bastidor de potencia o en una máquina Smith, cuyas barras de seguridad se pueden configurar no solo para restringir su rango de movimiento, sino también para atrapar el peso si desciende demasiado profundo.

El enfoque adecuado, por supuesto, para superar los puntos débiles no es un aumento en la cantidad de trabajo realizado, sino un aumento en la intensidad del esfuerzo. El aumento de la intensidad debe ir acompañado de una disminución en la duración del entrenamiento o no se producirá el crecimiento que se estimuló. He descubierto que un método extremadamente efectivo para aumentar rápidamente la producción de intensidad es el principio de repeticiones parciales con un peso que es mucho más pesado que el que normalmente utilizaría con un movimiento de rango completo en el mismo ejercicio.

Con este método, el levantador realiza repeticiones parciales solo desde el rango medio o el punto medio del ejercicio. En todos sus ejercicios, la cantidad de resistencia que maneja está limitada por el punto más débil en el rango de movimiento.

Por ejemplo, el rango medio de un curl con barra es el más difícil. Pero debido a los cambios de apalancamiento a través del rango de movimiento, la resistencia efectiva del peso sobre la barra que se enrolla aumenta a su máximo en el punto medio, con lo cual disminuye inmediatamente. El punto medio de un rizo es el rango más débil, y la cantidad de peso utilizado está limitada por la fuerza de su rango medio.



Mentzer fue fenomenalmente fuerte en el movimiento de sentadillas parciales, trabajando hasta más de 1,000 libras. Sin embargo, más tarde aconsejaría que no era necesario emplear tanto peso y usar la técnica con moderación.

Las limitaciones de la cantidad de resistencia que se puede usar en un ejercicio se pueden superar realizando ciertos ejercicios que se extienden solo hasta el punto medio. El peso y la sobrecarga efectiva aumentarán drásticamente. Cuando entrenaba para el concurso Mr. Universe con mi hermano Ray como compañero de entrenamiento, comencé a realizar medias repeticiones en el press inclinado con un agarre relativamente cercano para llenar un punto débil que tenía en los pectorales superiores. Mientras que mis prensas habituales de rango completo se realizaban con 315 a 365 libras como máximo, las prensas inclinadas de rango medio me permitían manejar de 405 a 455 libras. Tal sobrecarga hizo que mis pectorales superiores se llenaran rápidamente debido al aumento de la intensidad.

Estas repeticiones de rango medio fueron solo un complemento de mi rendimiento habitual de rango completo en todos los ejercicios. Los ejercicios de rango medio se realizaron en dos series cada una para cada parte del cuerpo. No cometa el error de no usar ejercicio de rango completo; ¡Ambos son requisitos absolutos para un desarrollo completo!

También usamos ejercicios de rango medio para desarrollar nuestros bíceps y muslos. Una vez que terminábamos nuestras tres series habituales de rango completo de máxima intensidad para bíceps, Ray y yo sobrecargamos la barra para los rizos de Scott (Preacher) de nuestro habitual

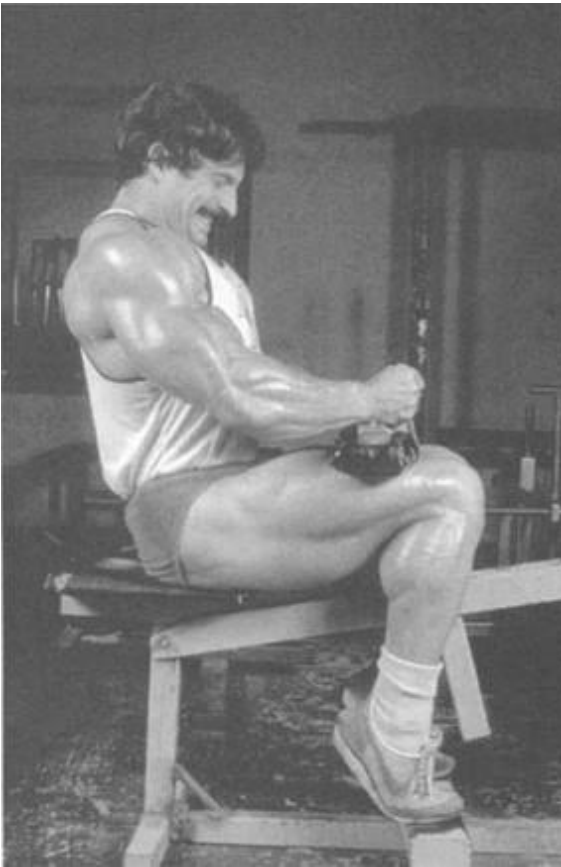
150 libras para repeticiones de rango completo a 220 libras para repeticiones de rango medio. Usando un banco Scott perpendicular al suelo para que la resistencia no se cayera en la parte superior del movimiento, uno de nosotros bajaría la barra de 220 libras a la posición intermedia, donde las manos del otro detendrían la barra y posiblemente incluso darían un ligero impulso para que el peso gigantesco comenzara a subir. Una vez que el peso comenzó su ascenso, no se brindó asistencia. Alrededor de cinco repeticiones realizadas de esta manera total fue todo lo que pudimos soportar. Después de un set realizado de esa manera, ¡nos sentábamos inmediatamente para evitar caernos! Cuando trabajábamos nuestros muslos, hacíamos nuestro típico ciclo máximo previo al agotamiento de extensiones de piernas seguido inmediatamente por la prensa de piernas. Luego, después de unos minutos de descanso y un calentamiento gradual para la parte baja de la espalda con sentadillas más ligeras, Ray y yo realizábamos una o dos series de sentadillas de rango medio por hasta 800 libras en el estante de potencia.

El principio de repeticiones parciales se puede utilizar en cualquier parte del cuerpo que pueda estar rezagada. Ray y yo lo usamos para nuestros pectorales, muslos y bíceps, ya que pensamos que esas áreas necesitaban un poco de trabajo de retoque en ese momento. Recomendando encarecidamente una vez más que los parciales sirvan simplemente como un complemento de su trabajo habitual de rango completo. Debido a la sobrecarga adicional que impone al músculo rezagado, puede producir resultados inmediatos, pero solo si no se exagera. ¡Restrinja las repeticiones parciales a aquellas partes del cuerpo que puedan estar rezagadas y realice solo un ejercicio para no más de una serie por parte del cuerpo! Usado correctamente, el principio de las repeticiones parciales será una chispa que reavivará su progreso y entusiasmo. Da todo de ti y las recompensas serán proporcionales.

CONTRACCIÓN ESTÁTICA

Técnicamente, un culturista es un culturista, no un levantador de pesas. Como culturista, su objetivo principal no es levantar pesas pesadas per se, sino lograr contracciones musculares de alta intensidad como un medio para inducir una estimulación óptima del crecimiento. Si bien es cierto que para desarrollar músculos más grandes uno debe aumentar su fuerza, ese no es el propósito principal de un culturista. Un culturista levanta pesas progresivamente más pesadas para aumentar progresivamente el estrés (intensidad) de sus entrenamientos, un requisito previo para desarrollar músculos progresivamente más grandes. Para el culturista, en otras palabras, levantar pesas es el medio, no el fin.

La ciencia del ejercicio productivo de culturismo comienza con un estudio y comprensión de la naturaleza de las contracciones musculares completas o de alta intensidad (el principio de identidad). Y cuando estudiamos la naturaleza del tejido muscular, aprendemos que los músculos realizan el trabajo contrayéndose (reduciendo su longitud), y que los músculos se contraen de una manera de todo o nada, lo que significa que solo se recluta la cantidad de fibras musculares necesarias para mover una resistencia, y estas se contraen con el 100 por ciento de su capacidad contráctil. No es que todas las fibras de un músculo determinado se contraigan un poco. No, solo se requiere ese porcentaje de las fibras totales del músculo, y estas se contraen con el 100 por ciento de su capacidad momentánea: todas o ninguna.

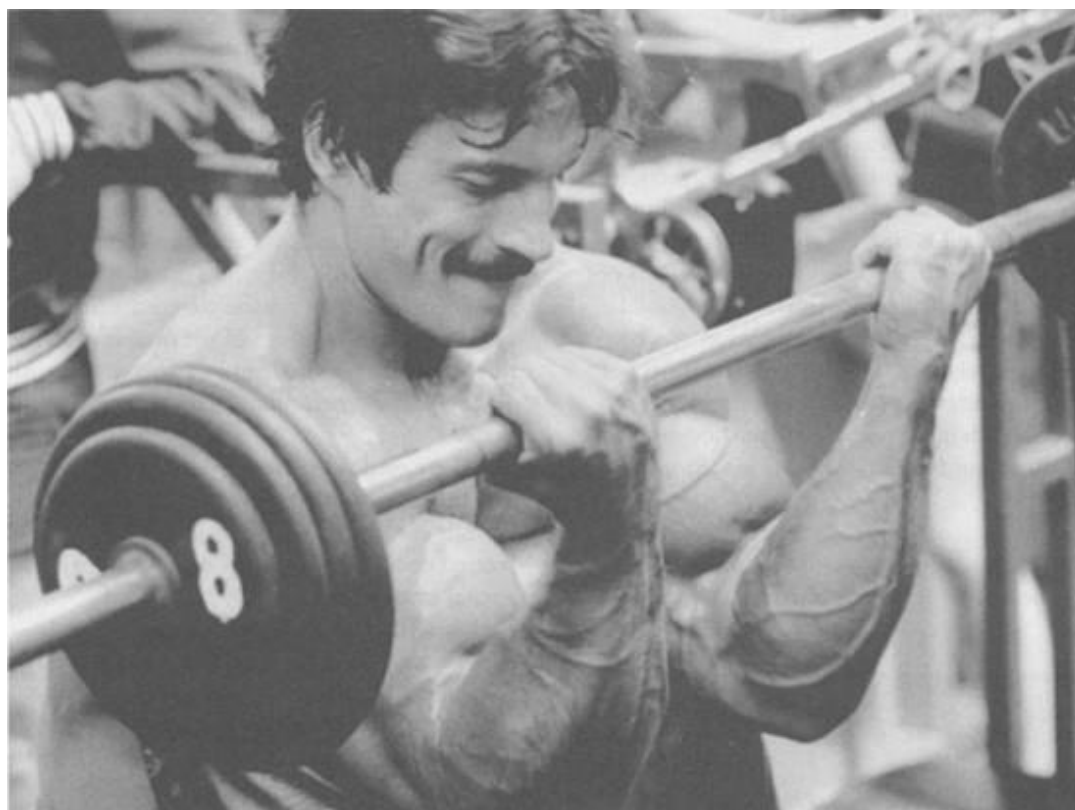


Las contracciones estáticas requieren que lleve el músculo a una posición completamente contraída y lo mantenga allí estáticamente durante el mayor tiempo posible. Aquí Mentzer revela la posición máxima para las contracciones estáticas en el ejercicio de elevación de pantorrillas sentado: ¡mira esa pantorrilla!

Dado que los músculos realizan el trabajo contrayéndose, la única posición en la que un músculo podría contraerse por completo sería en la posición completamente contraída, pero solo si se impone suficiente resistencia en la posición completamente contraída. Para lograr una estimulación óptima del crecimiento, un músculo tendría que

sufrir una contracción máxima de alta intensidad. Esto solo podría lograrse como resultado de proporcionar a un músculo una resistencia suficiente para causar una contracción completa del músculo en la posición completamente contraída, como en la parte superior de un rizo, la posición de pierna recta, la posición de nudo cerrado de una extensión de pierna, las posiciones contraídas del pull-down o la plataforma de pectorales, etc. No está escrito en piedra que un culturista deba limitarse simplemente a levantar pesas. Recuerde, los músculos esqueléticos tienen tres niveles de habilidad, el segundo nivel de los cuales es la estática o la sujeción del peso en cualquier punto del rango de movimiento, como la posición superior completamente contraída; la resistencia estática es considerablemente mayor que la resistencia positiva.

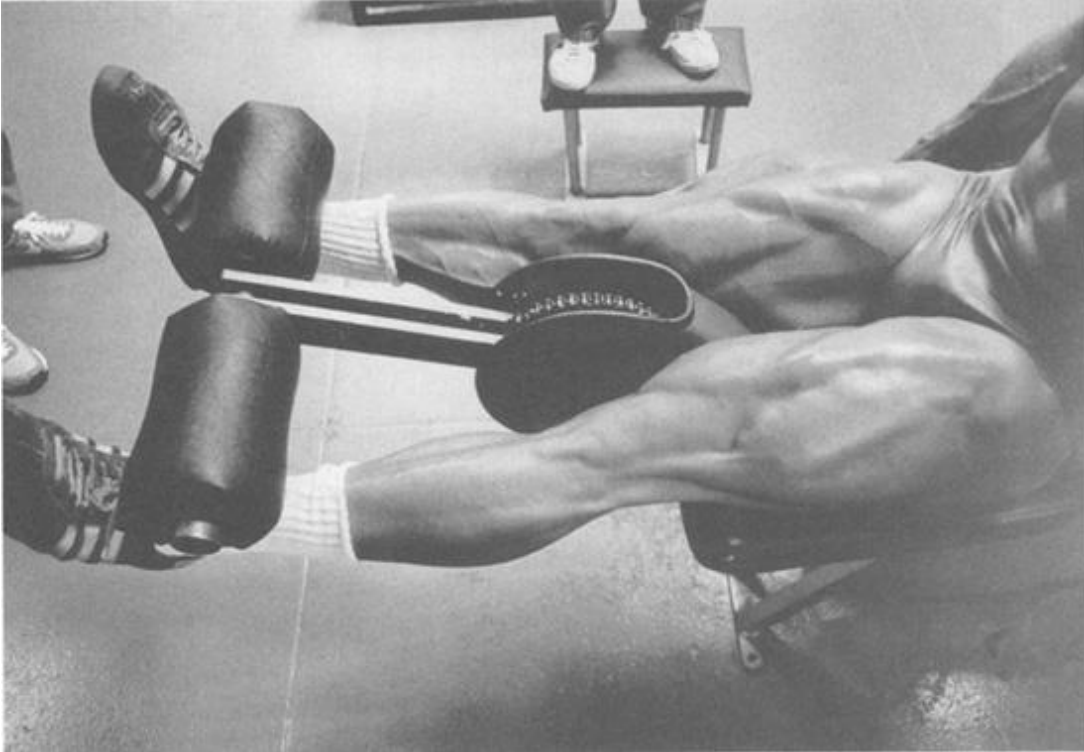
El grado de estimulación del crecimiento está relacionado con el grado de incursión en la capacidad funcional. Cuando una persona se entrena para el fracaso positivo, se podría decir que hizo solo un tercio de una incursión en la capacidad funcional; por lo tanto, estimuló un tercio del crecimiento posible. Al mantener un peso en la posición completamente contraída hasta la falla estática y luego terminar con un solo negativo, el grado de incursión en la capacidad funcional sería mayor con una mayor estimulación del crecimiento. Sin embargo, cuanto mayor sea el grado de incursión en la capacidad funcional, mayor será la incursión en la capacidad de recuperación; por lo tanto, es posible que se requiera una disminución en el número de conjuntos para compensar esa mayor incursión.



Mentzer revela la posición completamente contraída del ejercicio de curl del predicador. Una vez que la resistencia se ha elevado a esta posición, el alumno debe mantenerla solo con la fuerza de la contracción muscular.

Muchos de mis clientes en el gimnasio cambian el enfoque de sus esfuerzos de levantar las pesas a fallar, a sostener las pesas y a fallar en la posición completamente contraída, y luego bajar bajo un estricto control negativo. Razoné: dado que la posición completamente contraída es la única posición en la que se puede lograr una contracción completa, y el peso que uno puede manejar allí está limitado por cuánto su fuerza positiva más débil puede llegar a esa posición, eliminemos el levantamiento del peso por completo. Ayudaré a mi cliente a llegar a la posición contraída con un peso más pesado de lo que manejaría para repeticiones positivas, y mantendrá ese peso hasta que llegue a un punto de falla, es decir, hasta que se agote su fuerza estática. Luego, cuando nota que su fuerza estática está a punto de desaparecer, comienza un negativo lento y controlado, la bajada del peso.

Uno de mis clientes habituales del gimnasio mejoró su habilidad en la extensión de la pierna de tal manera que en un período muy corto de tiempo pasó de 190 libras por siete repeticiones positivas a 250 libras (toda la pila de pesas) por 14 repeticiones positivas. Luego permaneció atascado durante tres entrenamientos en 250 libras durante 14 repeticiones, después de lo cual le pedí que hiciera tres entrenamientos de piernas seguidos de solo sostener la pila de pesas de 250 libras en la posición de pierna recta, rodilla bloqueada hasta el fallo y, luego, bajando lentamente. En el primero de estos entrenamientos estáticos, mantuvo la pila durante unos 15 segundos en la posición de rodilla bloqueada, el segundo entrenamiento durante 22 segundos y en el tercer entrenamiento lo mantuvo durante unos 30 segundos. En el siguiente entrenamiento de piernas, le pedí que hiciera repeticiones positivas convencionales para ver si había un remanente, ¡y realizó 20 repeticiones positivas de rango completo! Toda una mejora.

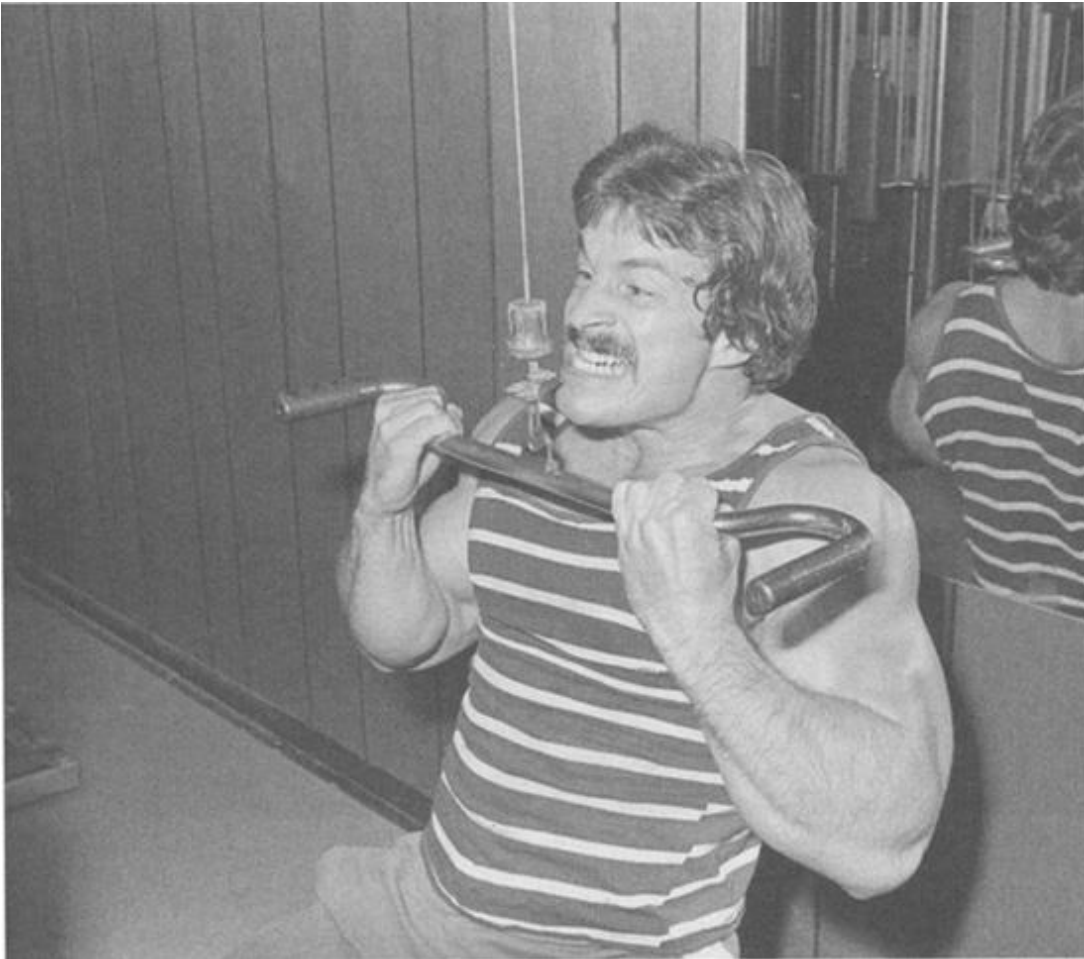


El ejercicio de extensión de piernas es ideal para el entrenamiento de contracción estática.

Ahora tengo a la mayoría de mis clientes realizando retenciones estáticas totalmente contraídas hasta el fallo seguidas inmediatamente de una negativa en aquellos ejercicios que lo permiten —y los resultados son impresionantes, por decir lo menos. Atribuyo el mayor progreso de mis clientes recientemente, en parte, a que las presas hacen una mayor incursión en la fuerza existente que los aspectos positivos. Con el entrenamiento convencional de alta intensidad, donde una serie se lleva a la falla positiva, la incursión hecha en la capacidad existente es nominal en comparación con una serie llevada con un peso más pesado a la falla de sujeción, incluida una negativa. ¿Por qué? Porque, como se dijo anteriormente, la fuerza positiva (o creciente) es su nivel más débil. El entrenamiento para el fracaso positivo deja intacta una considerable fuerza estática y negativa.

Al igual que con el principio de contracción máxima, los ejercicios en los que esta técnica se puede emplear con más éxito son los ejercicios de aislamiento, aquellos que involucran un movimiento giratorio alrededor de un eje articular y que proporcionan resistencia en la posición completamente contraída. Por ejemplo: la cubierta pectoral; elevaciones laterales de la máquina; la extensión de la pierna y el curl de la pierna; y la cría de terneros. El único ejercicio compuesto con el que he usado agarres estáticos es el pulldown de agarre cerrado y palmas hacia arriba. Las mejores máquinas para usar son Nautilus, ya que fueron diseñadas para proporcionar una resistencia variable de rango completo con una resistencia casi perfecta en la posición completamente contraída. Para la mayoría de los ejercicios para los que tengo mi entrenamiento

los clientes hacen agarres completamente contraídos, selecciono un peso que sea lo suficientemente pesado para que puedan sostenerlo en la posición completamente contraída durante un máximo de aproximadamente 8 a 12 segundos para ejercicios de la parte superior del cuerpo y de 15 a 30 segundos en ejercicios de la parte inferior del cuerpo; luego tienen que bajarlo bajo un estricto control.

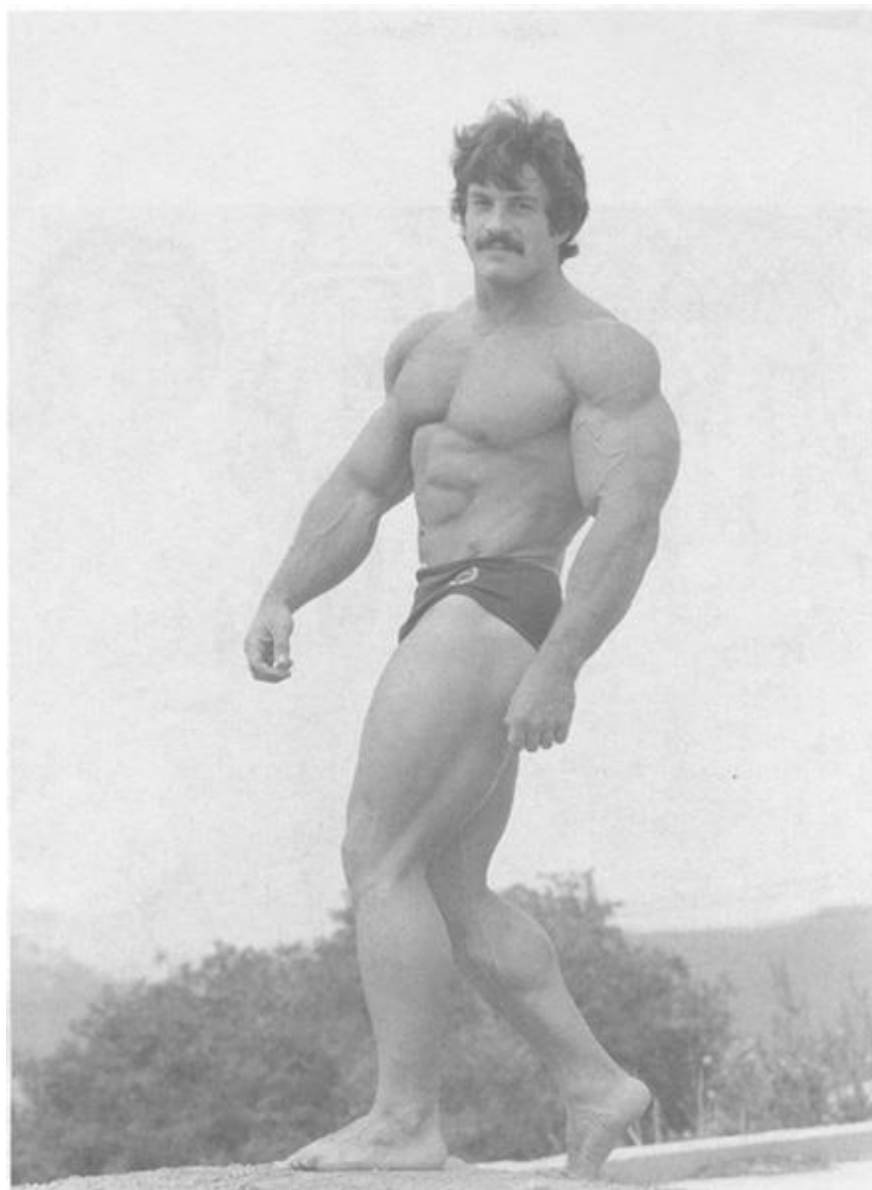


El pulldown de agarre cerrado y palmas hacia arriba es otro gran ejercicio en el que emplear el principio de contracción estática.

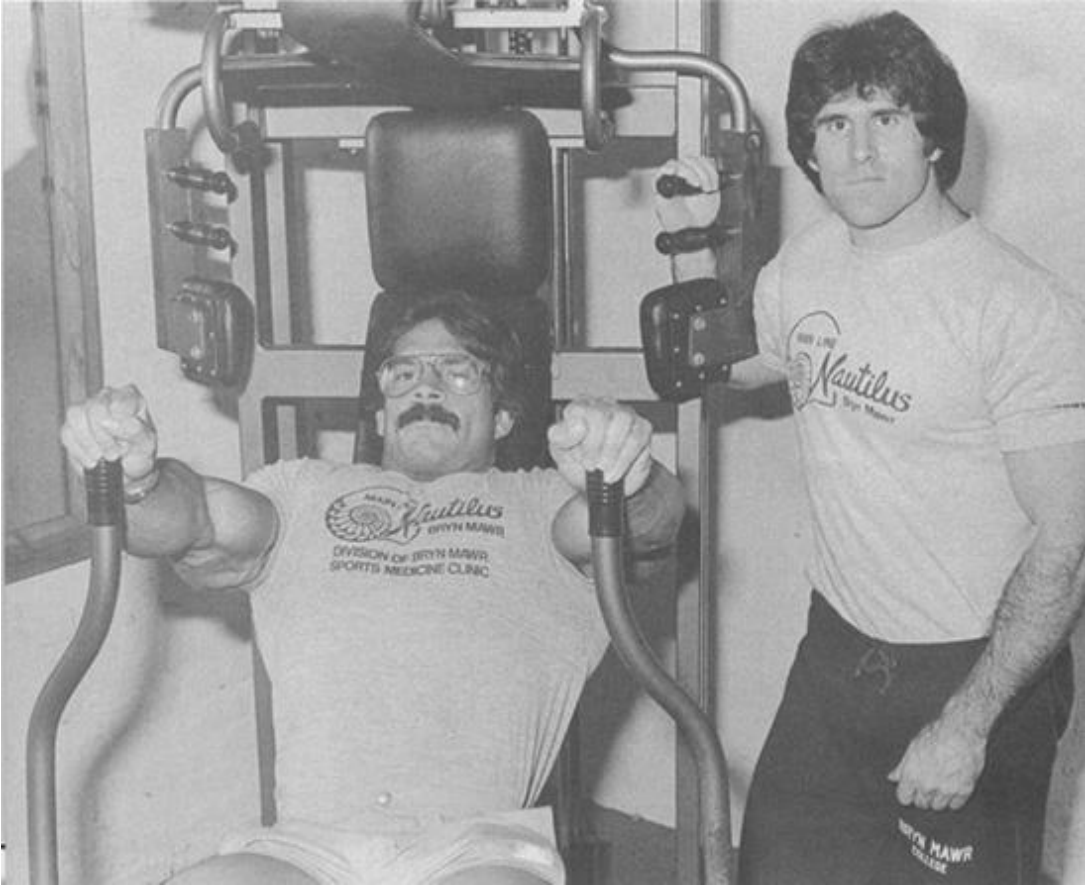
Al principio, hice que mis clientes realizaran dos retenciones con dos negativas (bajadas), pero ahora he descubierto que les va mejor con una retención y negativas, y a veces, en lugar de hacer que realicen las retenciones sin los positivos, vario sus entrenamientos y les pido que realicen una serie a la falla positiva seguida inmediatamente de una retención a la falla. Y esto ha funcionado muy bien.

La aplicación progresiva adecuada de estos principios de entrenamiento a su programa de entrenamiento de alta intensidad le permitirá fortalecerse con cada

entrenamiento único, sin ninguna brecha en dicho progreso, hasta que haya alcanzado los límites superiores de su potencial genético.



El físico hercúleo de Mike Mentzer es una prueba positiva de la eficacia de los principios del entrenamiento de alta intensidad.



Mike Mentzer fue un defensor durante mucho tiempo tanto de las pesas libres como de las máquinas a lo largo de su carrera. Sus máquinas de ejercicio favoritas fueron fabricadas por Nautilus.

Capítulo 12

ENVÍOS GRATIS VS. MÁQUINAS... ¿QUÉ SON MEJORES?

Durante una pausa en uno de mis entrenamientos recientemente, se me acercó un joven culturista bien desarrollado que quería hacer "solo una pregunta" (que es algo que ningún aspirante a culturista puede hacer). Su única pregunta, por supuesto, condujo a un largo catecismo, pero no me importó ya que sus preguntas eran inteligentes y estimulantes. Mientras continuábamos nuestra conversación, mi interrogador me dijo que había asistido a los seminarios de prácticamente todos los mejores culturistas del mundo en Toronto, Canadá. Afirmó que a pesar de que recogió información práctica valiosa de un par de campeones, en la mayoría de los casos salió decepcionado de los seminarios. A menudo se dispensaba información contradictoria y, a veces, incluso información errónea.

"¿Como qué?" Pregunté.

"Por supuesto, Mike, eso es fácil", respondió. "Hay tantos. Recientemente, uno de los mejores culturistas de todos los tiempos celebró un seminario en nuestro gimnasio y dijo algo en el sentido de que para crear definición en los muslos frontales no debes realizar sentadillas, ya que arruinan la definición, y que las extensiones de muslos eran las mejores".

"Está bien, estaba equivocado", respondí. "¿Lo llamaste?"

"Sí, le dije que no existía tal cosa como un ejercicio de definición o un ejercicio masivo. Dije que debido a que las sentadillas activan más músculos, queman más calorías que las extensiones de muslos y, por lo tanto, mejorarán la definición más rápido".

"¿Qué dijo el campeón entonces?" Pregunté.

"Antes de que pudiera responder, alguien en la audiencia gritó que estaba loco y quería saber cuántos títulos había ganado. El campeón entonces

señaló que tenía muchos más años de experiencia que yo y obviamente tenía más éxito. Me di cuenta de que su seminario no pretendía ser un intercambio abierto de ideas, sino un monólogo de un ególatra, así que me callé".

Le dije al joven culturista que lo había hecho bien al cuestionar al campeón, pero que probablemente era mejor no forzar el punto, y reanudé mi entrenamiento. Sin embargo, la actitud tipificada por el joven culturista es cada vez más frecuente entre los atletas de fuerza de todo el mundo. En todas partes, los buscadores de la verdad están examinando críticamente el entrenamiento tradicional y las prácticas dietéticas. Ya no se tragan automáticamente el consejo de un campeón superior. Ya no se inclinarán pasivamente ante el decreto "¡Lo harás!" Quieren una razón, una justificación, algunos hechos de apoyo, quieren saber "¿Por qué?" Algunos tradicionalistas del culturismo se alarman cada vez más al presenciar cómo su imagen del culturismo es sistemáticamente recortada por los especialistas en medicina deportiva, fisiólogos del ejercicio, nutricionistas y aspirantes a culturistas.

No es de extrañar que el culturista joven y cuestionador de hoy en día a menudo se confunda con la maraña de opiniones contradictorias con respecto a las series, las repeticiones, la frecuencia con la que entrenar y el sistema que se debe usar. Desde hace años, las diferentes revistas están repletas de artículos que ofrecen opiniones contradictorias sobre cuál es precisamente la mejor manera de entrenar. Ahora, al dilema del culturista se suma la furiosa controversia entre los defensores de las pesas libres y los que cantan las alabanzas de la máquina.

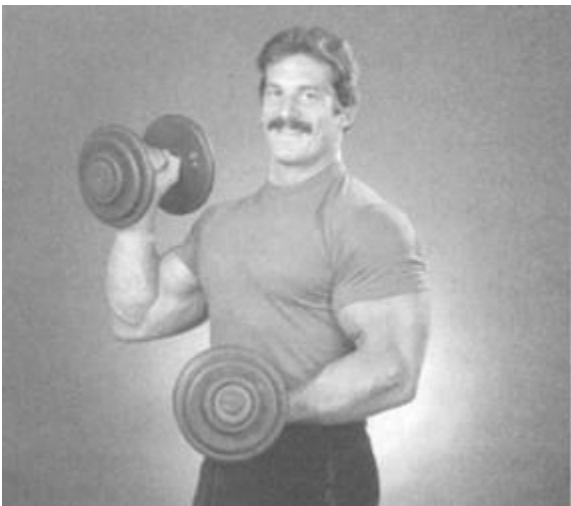
Aunque ha habido una proliferación masiva de máquinas de ejercicio en el mercado (Nautilus, Bowflex, Universal, Hammer Strength, Bodymasters y Cybex, por mencionar algunas de las más destacadas), el epicentro de la tormenta durante años ha sido Nautilus, el primer (quizás el único) fabricante de máquinas que realmente realizó su propia investigación a gran escala en medicina deportiva y fisiología del ejercicio. y produjo montones de copias sobre sus resultados, muchos de los cuales iban en contra de la cosmovisión prevaleciente. Otra razón por la que Nautilus fue objeto de tanta controversia probablemente tuvo que ver con su ascenso como el principal fabricante de equipos de ejercicio (con ventas en 1981, el año en que recibió la mayor cantidad de calor del establecimiento de culturismo, según se informa en el vecindario de 350 millones de dólares).

Es importante que los culturistas que luchan por llegar a una comprensión de la controversia se den cuenta de que el prejuicio encontrado entre las personas involucradas es realmente extraño, pero muy real que

debe tenerse en cuenta. Una selección sesgada y una representación distorsionada de las estadísticas a menudo se reclaman como evidencia, "probando" puntos que a menudo son lo opuesto a la verdad. La mayor parte de lo que se ha escrito sobre los diversos modos de capacitación proviene de los propios fabricantes de equipos, lo que lo hace sospechoso.

No estoy realmente interesado en demostrar que nadie tiene razón o no. Tal enfoque apuntaría a un sesgo de mi parte, haciendo que mi punto de vista sea igual de sospechoso. Lo que me interesa es una mirada objetiva a los hechos tal como existen para que el culturista pueda tomar su propia decisión ilustrada sobre qué modo funciona mejor.

Un culturista llegará a una conclusión razonable solo si puede examinar los diversos puntos de controversia con la información adecuada. La siguiente discusión debería ayudarlo a desarrollar sus propias conclusiones.



Las mancuernas ofrecen la ventaja de poder entrenar los músculos unilateralmente (un brazo a la vez); Esto permite que un impulso contráctil más fuerte llegue a los músculos desde el cerebro.

MENSAJES GRATUITOS: PROS Y CONTRAS

Antes de que Alan Calvert inventara la barra de carga de placas a principios de siglo, el culturista y los atletas de fuerza tal como los conocemos hoy no existían. Es obvio que la barra producía un tamaño muscular que era imposible antes de su aparición. Comparado con todo lo que vino antes, la barra era un implemento milagroso. El hecho de que la barra es una herramienta productiva, cuando se usa correctamente, no se puede negar, como lo fue la gran mayoría de los culturistas campeones y atletas de fuerza de hoy

literalmente destetado de él. Esto no altera el hecho de que la barra todavía tiene ciertas deficiencias.

Para una comprensión adecuada de las deficiencias de una barra, debemos echar un vistazo a la metodología básica de entrenamiento efectiva subyacente. Mientras que nuestras diversas partes del cuerpo se mueven de manera giratoria alrededor de un eje, la mayoría de los equipos de peso libre convencionales solo proporcionan resistencia en línea recta o unidireccional. Esto explica el hecho de que en la mayoría de los ejercicios el peso se siente más pesado en algunas posiciones que en otras, y muy rara vez hay resistencia en absoluto en la posición máxima o completamente contraída, la única posición donde se puede activar el 100 por ciento de las fibras musculares individuales.

El rizo, por ejemplo, un movimiento que es rotacional a través de un rango de unos 160 grados, proporciona una resistencia efectiva solo a través de un área muy pequeña de todo el rango de movimiento del rizo. Solo en ese punto del rizo donde los antebrazos están perfectamente paralelos al suelo, donde la gravedad tira del peso hacia abajo y tú lo tiras hacia arriba, la resistencia es directa. Una vez que el peso pasa por ese punto, la resistencia efectiva cae y el peso se siente ligero, con poca o ninguna resistencia en la posición contraída.



La elevación lateral con mancuernas es un ejemplo de un ejercicio de peso libre que proporciona resistencia en la posición máxima o completamente contraída.



Los ejercicios convencionales de peso libre, como las prensas con barra por encima de la cabeza o el ejercicio clean and jerk, proporcionan poca resistencia efectiva cuando los codos están bloqueados.

En aquellos ejercicios con barra en los que puede bloquear y mantener el peso en la posición máxima contraída, no hay resistencia a la contracción de la fuerza. Este es un gran inconveniente de la barra ya que, nuevamente, la posición contraída es muy importante para la estimulación del crecimiento. Ejemplos de ejercicios con barra en los que se producen bloqueos son sentadillas, prensas de piernas, prensas de cualquier tipo y flexiones. En el bloqueo, se ha eliminado toda resistencia efectiva del músculo y está siendo sostenida por los huesos, que están en posición recta. Cuando esto sucede, los músculos pueden relajarse y, dado que no hay resistencia contra la que luchar, hay una estimulación limitada del crecimiento.

La existencia de un punto de fricción, ese punto en un ejercicio donde la resistencia es más pesada que en otros puntos, deja en claro que los músculos se están trabajando más en algunas posiciones que en otras. Un bloqueo, o una posición en la que el peso se puede soportar con poca o ninguna participación muscular, apunta al hecho de que los músculos no se están trabajando en absoluto. Todo esto demuestra que los ejercicios con barra proporcionan resistencia a los músculos solo en sus posiciones más débiles y agregan poca o ninguna resistencia en sus posiciones más fuertes. Dado que todo el mundo es consciente de que la resistencia y la intensidad son los factores que causan la estimulación del crecimiento, debería ser perfectamente obvio que donde no se produce resistencia puede haber poca estimulación del crecimiento, y en la mayoría de los ejercicios con barra esa es la situación que encontramos en la posición máxima de contracción de los músculos. Hay ejercicios que son

productivo a pesar de estos factores limitantes, aunque no tan efectivo como lo serían sin tales limitaciones.

MÁQUINAS DE EJERCICIO: PROS Y CONTRAS

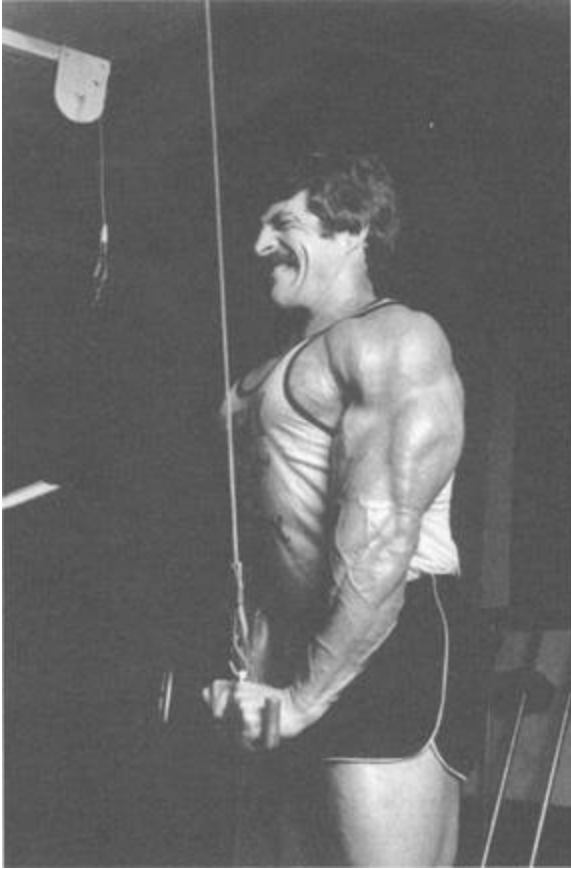
Si una máquina de ejercicios no proporciona ventajas que compensen con creces sus desventajas inherentes, entonces es mejor que se quede con las pesas libres. Y teniendo en cuenta las desventajas inherentes de la mayoría de las máquinas de ejercicio, uno tendría que concluir que la mayoría de ellas, aunque no necesariamente todas, son en realidad menos productivas que la barra. Las siguientes son algunas de las ventajas y desventajas de la máquina de ejercicios.

Especificidad mecánica o resistencia guiada

La única desventaja inherente a todas las máquinas de ejercicio sin excepción es este factor de resistencia guiada. La resistencia proporcionada por las máquinas de ejercicio se limita a una sola pista de movimiento, a diferencia de la barra, que permite libertad de movimiento en cualquier dirección. Debido a que ciertos ejercicios con barra pueden aproximarse a la mecánica de ciertos movimientos que se encuentran en diferentes eventos deportivos, como el lanzamiento de bala y las actividades relacionadas con el salto, se pueden usar para mejorar el rendimiento en esos eventos. Los culturistas que intentan trabajar áreas específicas de un músculo pueden hacerlo con pesas alterando el ángulo de resistencia. Las máquinas no permiten esto debido a la restricción de una sola pista de movimiento.



La máquina Nautilus flye, así como las populares máquinas de pectorales, permiten que los músculos pectorales cumplan su función principal de llevar el brazo a través de la línea media del cuerpo. Algunas de las máquinas más avanzadas también permiten el entrenamiento unilateral.



La máquina de flexión de tríceps fue un elemento básico del entrenamiento de Mike Mentzer durante sus días competitivos.

Geometría inversa

Como se mencionó anteriormente, las barras proporcionan resistencia en una sola dirección

—hacia abajo verticalmente, como resultado de la gravedad. Mediante el uso de poleas, la resistencia se puede redirigir en cualquier dirección deseada. Pero incluso en tales casos, la resistencia sigue siendo en una sola dirección, o unidireccional. Lo que terminas es un ejercicio casi idéntico a un ejercicio con barra y, en algunos casos, menos efectivo que un ejercicio con barra. Las máquinas que trabajan músculos que no pueden ser trabajados por una barra están ciertamente justificadas. Ejemplos de aplicaciones que valen la pena de ejercicios con barra redirigidos son la máquina de lat y la máquina de prensa de piernas.

Las máquinas que funcionan según el principio de apalancamiento son probablemente las menos productivas y menos eficientes de todas. Aunque las palancas no están tan sujetas a averías por desgaste como los cables, sufren una función muy reducida. Las máquinas que usan palancas aplican resistencia opuesta a la curva de fuerza de la mayoría de los músculos; en la mayoría de los casos hay demasiado

resistencia en la posición extendida o más débil, lo que hace casi imposible comenzar el peso, y muy poco en el rango medio y las posiciones contraídas, lo que hace que el resto del movimiento sea demasiado fácil, con poca o ninguna resistencia efectiva.

Las llamadas máquinas de resistencia variable, siendo Nautilus la más conocida, han intentado aumentar la resistencia disponible en todo el rango de movimiento en un intento de superar las deficiencias de la barra. Nautilus ha proporcionado una resistencia variable automática que corresponde a la curva de fuerza del músculo a través de todo su rango de movimiento por medio de una leva desplazada. Y aunque la leva Nautilus puede no proporcionar la resistencia perfectamente equilibrada que afirma el fabricante, es muy probable que se acerque más a estar más perfectamente equilibrada que la resistencia unidireccional proporcionada por las barras y la resistencia de la geometría inversa proporcionada por algunas de las otras máquinas en el mercado.

Potencia de salida

Se ha sugerido que las máquinas no permiten movimientos muy rápidos y, por lo tanto, no permiten el desarrollo de potencia, lo cual es importante para el culturista que intenta volverse más masivo. Es cierto que Nautilus ha declarado repetidamente que todos los movimientos de ejercicio deben realizarse deliberadamente y bajo control para obviar la posibilidad muy real de que el impulso pueda ayudar a completar el movimiento y, por lo tanto, reducir la potencia y la intensidad, sin mencionar que el movimiento deliberado hace que cualquier ejercicio sea más seguro. Lo que no es cierto es que los movimientos no se puedan realizar rápidamente. El hecho es que, aunque tal práctica es improductiva e insegura, se pueden realizar movimientos rápidos en las máquinas.

Ejercicio directo

Ya he mencionado el hecho de que las barras no proporcionan resistencia directa porque solo proporcionan resistencia en línea recta o unidireccional a las partes del cuerpo que se mueven de manera giratoria y, por lo tanto, cambian constantemente la dirección en la que se mueven. Debido a esto, el peso se sentirá más pesado en algunas posiciones y más liviano en otras, a menudo sin resistencia en absoluto en la importante posición de pico contraído. Hasta donde yo sé, Nautilus y Hammer Strength son los únicos fabricantes de máquinas que tienen

se esforzó por superar esta deficiencia proporcionando una resistencia que se opone directamente al movimiento, o 180 grados fuera de fase con el movimiento. Si tuvieron éxito o no es discutible. Lo anterior considera solo uno de los dos significados distintos de la palabra *directo* en su aplicación al ejercicio. Directo en el otro sentido significa que la resistencia debe aplicarse contra el motor principal, o la parte del cuerpo movida por los músculos involucrados. En este sentido, Nautilus ha proporcionado un ejercicio directo mediante el diseño de máquinas que colocan la fuente de resistencia contra el motor principal. En el caso del latissimus, Nautilus con su máquina de pulóver ha aplicado la resistencia contra el motor principal, la parte superior del brazo, en lugar de contra el antebrazo y la mano como es el caso de todas las demás máquinas convencionales o ejercicios de peso libre. Como se explicó en el capítulo anterior con respecto al principio de pre-agotamiento, cualquier ejercicio de dorsal que aplique resistencia a los antebrazos crea un eslabón débil debido a una falta proporcional de fuerza en la parte superior de los brazos. Los dorsales nunca alcanzan un punto de verdadera falla muscular porque la parte superior de los brazos falla primero.



"En el caso del latissimus, Nautilus con su máquina de pullover ha aplicado la resistencia contra el motor principal, la parte superior del brazo, en lugar de contra el antebrazo y la mano como es el caso de todas las demás máquinas convencionales o ejercicios de peso libre". Mentzer trabaja sus dorsales en la máquina de cuello detrás del Nautilus.

UNA SÍNTESIS

Las personas que han gastado enormes cantidades de tiempo, energía y dinero vendiendo una idea o producto en particular a menudo se vuelven tan decididas a ver su creación aceptada por otros que tienden a perder su objetividad. Esta ceguera ha afectado a los inventores, fabricantes y proveedores de pesas libres y máquinas e incluso ha afectado las filosofías (si se les puede llamar así) detrás de cada uno. Lo que está en juego ya no es solo comercial/financiero, sino de alguna manera intelectual/filosófico.

Los defensores de las pesas libres señalan el hecho de que la gran mayoría de los atletas de musculación y fuerza han entrenado con pesas libres. Su posición no es del todo válida, ya que también lo han sido todos los fracasos. Aquellos que empujan máquinas están igual de ciegos en sus afirmaciones exageradas de que estos dispositivos producirán resultados inauditos con pesas libres. Las tácticas utilizadas por cada lado en la venta de sus productos se han centrado tanto en las diferencias relativamente pequeñas contenidas en cada uno que han perdido de vista la similitud fundamental en los dos. Las pesas libres y las máquinas son herramientas de resistencia progresiva que deben adherirse a los principios básicos de alta intensidad de progresión e intensidad si van a funcionar para alguien. Las máquinas no son tan diferentes de las pesas libres. No importa qué culturista decida usar, debe mover una cierta resistencia una cierta distancia en un tiempo determinado. Ya sea que use pesas libres, máquinas o bloques de cemento, el individuo se hará más grande y más fuerte solo aumentando progresivamente el nivel de resistencia.

Reconociendo que las pesas libres y las máquinas tienen sus fortalezas y debilidades, ¿no sería más racional descubrir los puntos fuertes de cada uno y fusionarlos que continuar enfocándose en sus deficiencias? Como el culturismo es mi vocación, he investigado las fortalezas y debilidades de las pesas libres y las máquinas de la manera más objetiva posible. Mi investigación en curso me ha llevado a formular una conclusión tentativa sobre cómo el culturista puede utilizar mejor los dos modos en una combinación que se basa en una aplicación de los principios de alta intensidad de adaptación y especificidad, de acuerdo con las necesidades, respectivamente, del culturista principiante, intermedio y avanzado.

El principiante, por ejemplo, debe desarrollar la coordinación neuromuscular, la fuerza general y el acondicionamiento, junto con una apreciación del placer cinestésico que se deriva del entrenamiento con pesas. Si bien Universal, Nautilus, Hammer Strength y las otras máquinas pueden desarrollar la fuerza general y mejorar el acondicionamiento, no permiten la libertad de movimiento necesaria para trabajar la masa de músculos en un solo movimiento o desarrollar la base de potencia y coordinación neuromuscular. El principiante no debe preocuparse por desarrollar una apariencia rococó altamente refinada. Primero se debe construir una base sólida. Las pesas y las pesas libres son más adecuadas para esto, ya que se pueden poner en juego más músculos bajo mayor resistencia. La resistencia guiada proporcionada por las máquinas es demasiado restrictiva y trabaja los músculos de manera más aislada, aunque algunas trabajan algunos músculos accesorios. Un ejemplo es la barra limpia y

Press, que pone en juego prácticamente todos los músculos del cuerpo en una acción coordinada unificada, desarrollando así una gran potencia general y control neuromuscular.



"La limpieza y la prensa con barra ponen en juego prácticamente todos los músculos del cuerpo en una acción coordinada unificada, desarrollando así una gran potencia general y control neuromuscular".



Este tipo de movimiento compuesto realizado con una barra es mucho mejor para crear masa y potencia general que los movimientos de aislamiento proporcionados por la mayoría de las máquinas. Cuando era un joven de unos 16 años y estaba atrapado en 200 libras en el press militar, pude presionar 210 o, a veces, incluso 215 con la ayuda de un ligero empujón de mis trapecios, caderas y cintura. Obtener el peso más pesado por encima de la cabeza y luego bajarlo bajo control trajo más fibras musculares y desarrolló mi confianza. Hacer prensas estrictas me habría mantenido atrapado en el mismo peso durante semanas.

La libertad de movimiento que permiten las pesas libres se puede utilizar para enseñar al culturista principiante a reunir su fuerza en un área específica y liberarla explosivamente para el manejo de pesas más pesadas. Las pesas libres también proporcionan la satisfacción psicológica obtenida al ver y sentir un peso más pesado de lo habitual y al superar un obstáculo. Esta retroalimentación visual es el combustible que motiva al culturista a continuar. La mayoría de las máquinas no brindan esta importante retroalimentación y el principiante menos resuelto puede aburrirse y abandonar.

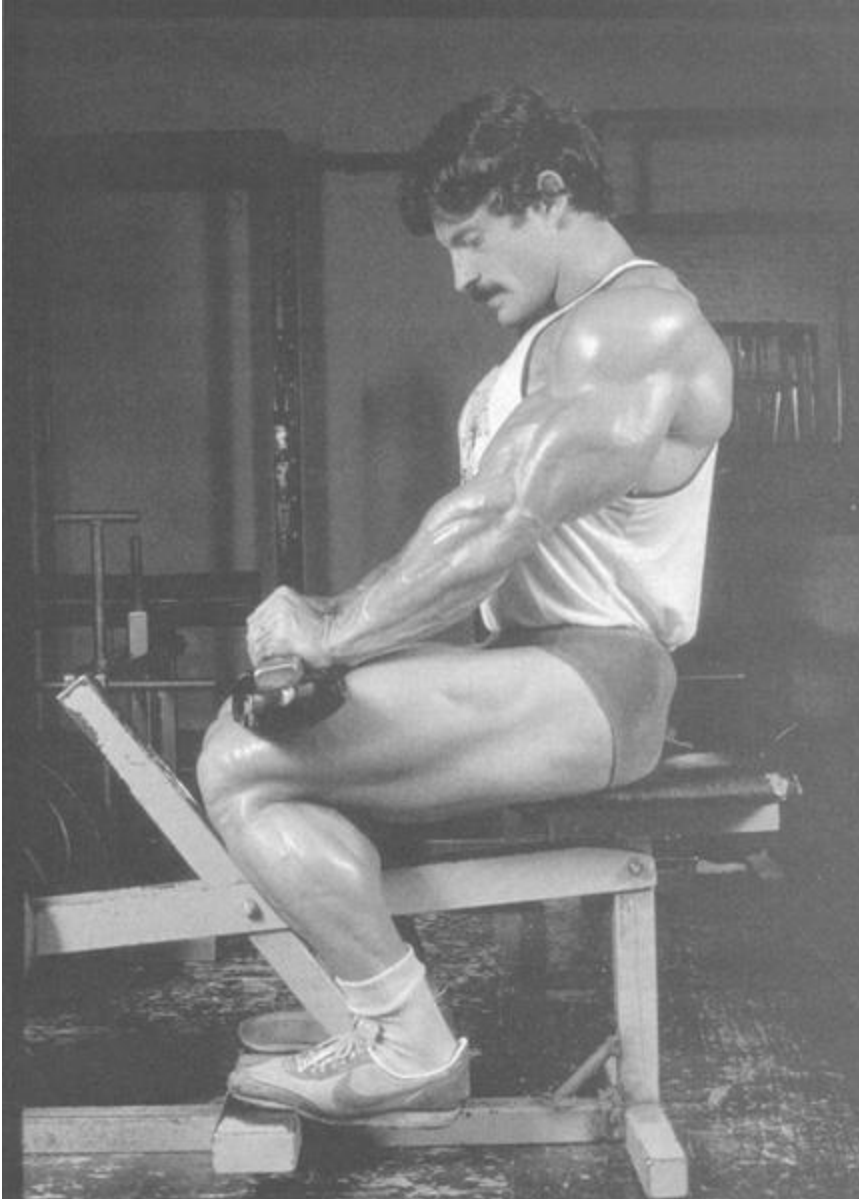
A medida que el principiante continúa entrenando regularmente, utilizando los ejercicios básicos, desarrolla una base sólida de potencia, masa y familiaridad con su

capacidades funcionales.

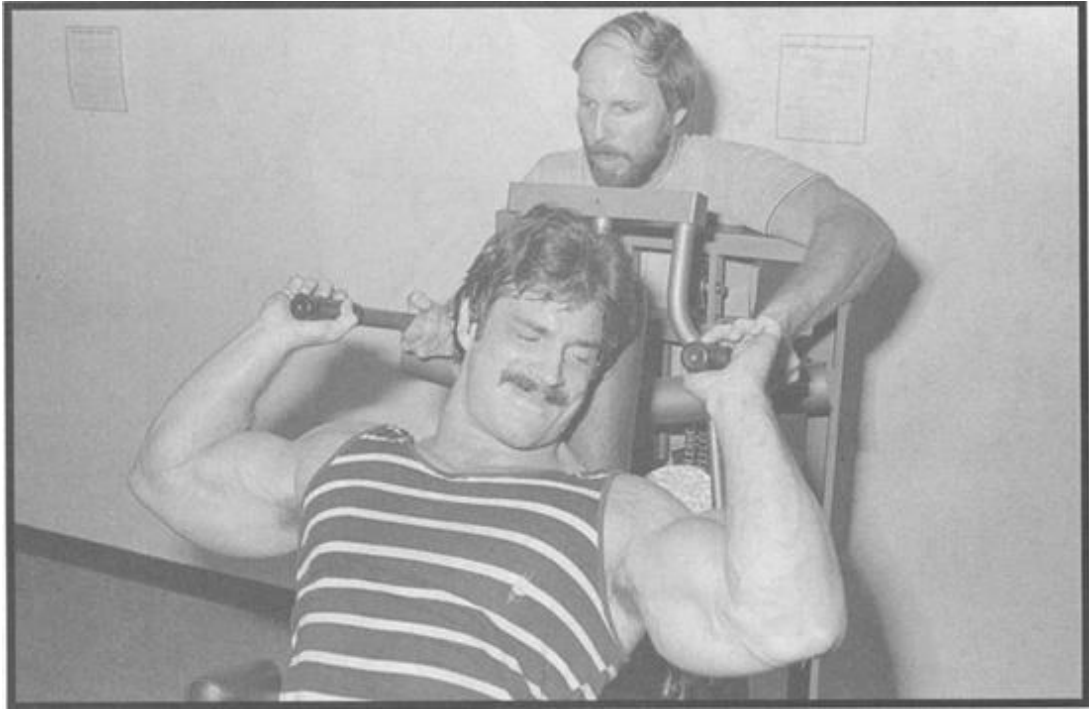
El culturista intermedio, uno que ha estado involucrado en un entrenamiento regular con pesas libres durante más de seis meses a un año, debe comenzar a centrar su atención en el desarrollo de las partes individuales del cuerpo y controlarlas con su voluntad como un medio para refinar su apariencia. En este punto, el culturista también puede concentrarse en sus puntos débiles, ya que no todas las partes del cuerpo crecen de manera uniforme: la especialización en este momento es importante para mantener el equilibrio y la simetría. La intermedia haría bien en usar máquinas aproximadamente el 25 por ciento del tiempo en su entrenamiento en este momento.

El culturista avanzado (es decir, competitivo) que se acerca a un concurso puede usar todo tipo de equipos, incluidas máquinas, cables y pesas libres. Los ejercicios de la máquina junto con todas las formas de inmersión y mentón serán útiles para ayudarlo a cincelar aún más sus músculos y agudizar su definición, además de superar sus puntos débiles. De esta manera, aún puede usar las pesas libres para cincelar y mantener la masa, así como confiar en las máquinas para un mayor refinamiento y equilibrio. El culturista más avanzado todavía está bien aconsejado para entrenar predominantemente fuera de temporada con pesas libres en su continua búsqueda de masa. Las máquinas son especialmente buenas como complementos durante la fase previa al concurso para lograr ese aspecto definitivo de refinamiento.

Para terminar, me gustaría enfatizar que, si bien las pesas libres y las máquinas son capaces de hacer maravillas en sus respectivas formas, ninguna es mágica, y solo la dedicación total y el esfuerzo sostenido durante un período de tiempo pueden producir resultados óptimos. Entonces, a medida que el culturista crece en experiencia, puede formular su propio modo de entrenamiento basado en lo que decide que mejor se adapta a sus necesidades en un momento dado. Cualquiera que sea el método de capacitación que elija, espero que su decisión se tome después de haber evaluado objetivamente la información disponible.



Los culturistas competitivos deben hacer uso tanto de máquinas como de pesas libres en su entrenamiento.



Parte IV

PONER LA TEORÍA EN PRÁCTICA

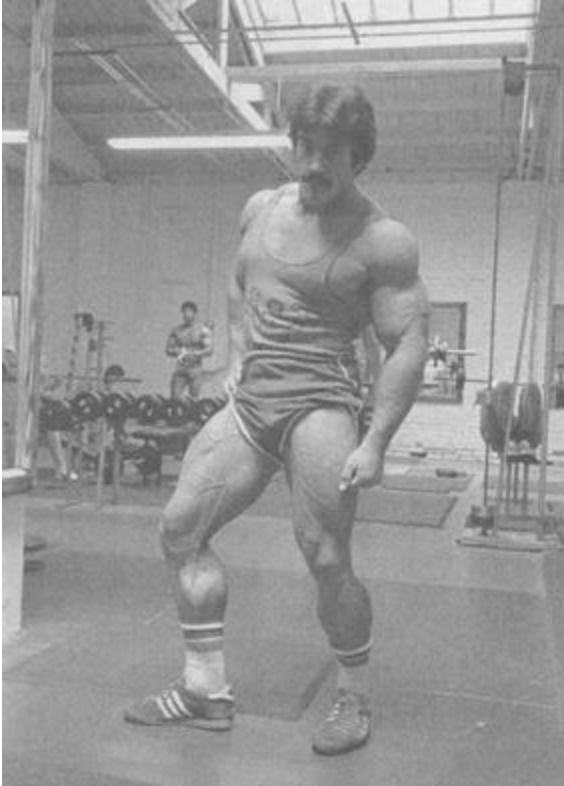


"Los cambios bioquímicos que resultan en el crecimiento muscular son esencialmente los mismos en todos los individuos".

Capítulo 1C

EL IDEAL (DE PRINCIPIOS) MORKOUT

Los principios dilucidados en los capítulos anteriores se aplican a todos los culturistas y a todos los seres humanos. ¿Por qué? Si las leyes de la ciencia no fueran inmutables, si estuvieran sujetas a cambios arbitrarios, entonces la ciencia misma no podría existir como una disciplina viable. Si, por ejemplo, las leyes de la física no fueran inmutables, no podríamos enviar hombres a la luna y traerlos de vuelta a la tierra. Si las leyes de la fisiología no se aplicaran a todos, la ciencia de la medicina no podría existir. El hecho de que los resultados de experimentos en individuos específicos se puedan aplicar a la población en general hace que la medicina sea una ciencia viable.



La rutina de entrenamiento enumerada en este capítulo inducirá la máxima estimulación del crecimiento mientras utiliza un mínimo de los recursos de recuperación del cuerpo.

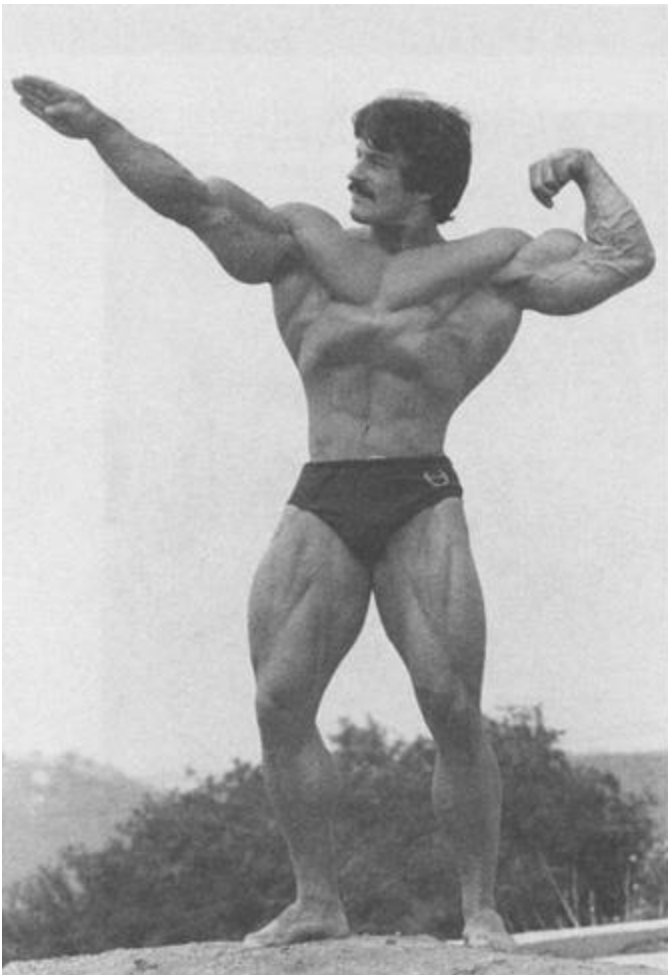
Los cambios bioquímicos que resultan en el crecimiento muscular son esencialmente los mismos en todos los individuos. Y el tipo de estimulación requerida para inducir esos cambios bioquímicos específicos es el mismo para toda la especie.

Si bien es cierto que no hay dos individuos idénticos, ya que siempre habrá variaciones en la estructura anatómica y la tolerancia al estrés, por ejemplo, esas variaciones caen dentro de un rango limitado. Mientras que un culturista puede encontrar que un ejercicio en particular le hace responder mejor que otro, debido a una ventaja estructural que posee, ambos individuos aún poseen recursos físicos limitados, y ambos estimularán mejor los cambios bioquímicos que conducen al crecimiento muscular si se involucran en un entrenamiento de alta intensidad.

Para que una rutina de entrenamiento sea productiva, debe, por supuesto, estimular el crecimiento muscular. Una rutina que estimula el crecimiento también debe permitir que ese crecimiento tenga lugar, habiendo sido estimulado. Esto significa que la rutina no debe ser tan larga que haga que el cuerpo agote su capacidad de recuperación en un intento de hacer frente a los efectos exhaustivos del ejercicio.

Una rutina ideal, entonces, sería:

1. Inducir la máxima estimulación posible del crecimiento.
2. Utilizar un mínimo de las capacidades de recuperación del cuerpo.



Con el siguiente programa de entrenamiento de alta intensidad, se han cumplido estos dos requisitos de una rutina ideal. Sabemos ahora que la alta intensidad del esfuerzo es un requisito absoluto para estimular aumentos rápidos en el tamaño y la fuerza, y que dado que el entrenamiento de alta intensidad debe ser de corta duración, agotará relativamente poco de los recursos del cuerpo.

Algunos de los principios que se incorporan en esta rutina de ejercicios son generalmente conocidos, mientras que otros (como las funciones de las estructuras musculares

—una aplicación de los principios de identidad y especificidad) son algo oscuras. Es importante que cada lector desarrolle una comprensión de todos estos principios porque forman la base lógica del sistema de entrenamiento de alta intensidad.

Debido a la naturaleza estresante del entrenamiento de alta intensidad, no debe apresurarse a realizar estos entrenamientos al principio. Pasa las primeras semanas

aprender los ejercicios y hacer selecciones de peso adecuadas. Con el tiempo te adaptarás a los niveles más altos de estrés y podrás acelerar el ritmo. Puede tomar hasta 30 minutos completar las rutinas al principio, pero el tiempo requerido disminuirá gradualmente hasta que solo tome de 10 a 12 minutos hacer las rutinas. Esta reducción en el tiempo de entrenamiento durante un período es imperativa porque la intensidad, si recuerda, está relacionada con el tiempo que lleva completar una cantidad determinada de trabajo. Debe hacer esfuerzos incesantes para reducir el tiempo de entrenamiento; Simplemente no tengas tanta prisa que excedas tus límites fisiológicos, no sea que termines en el piso del gimnasio en estado de shock.

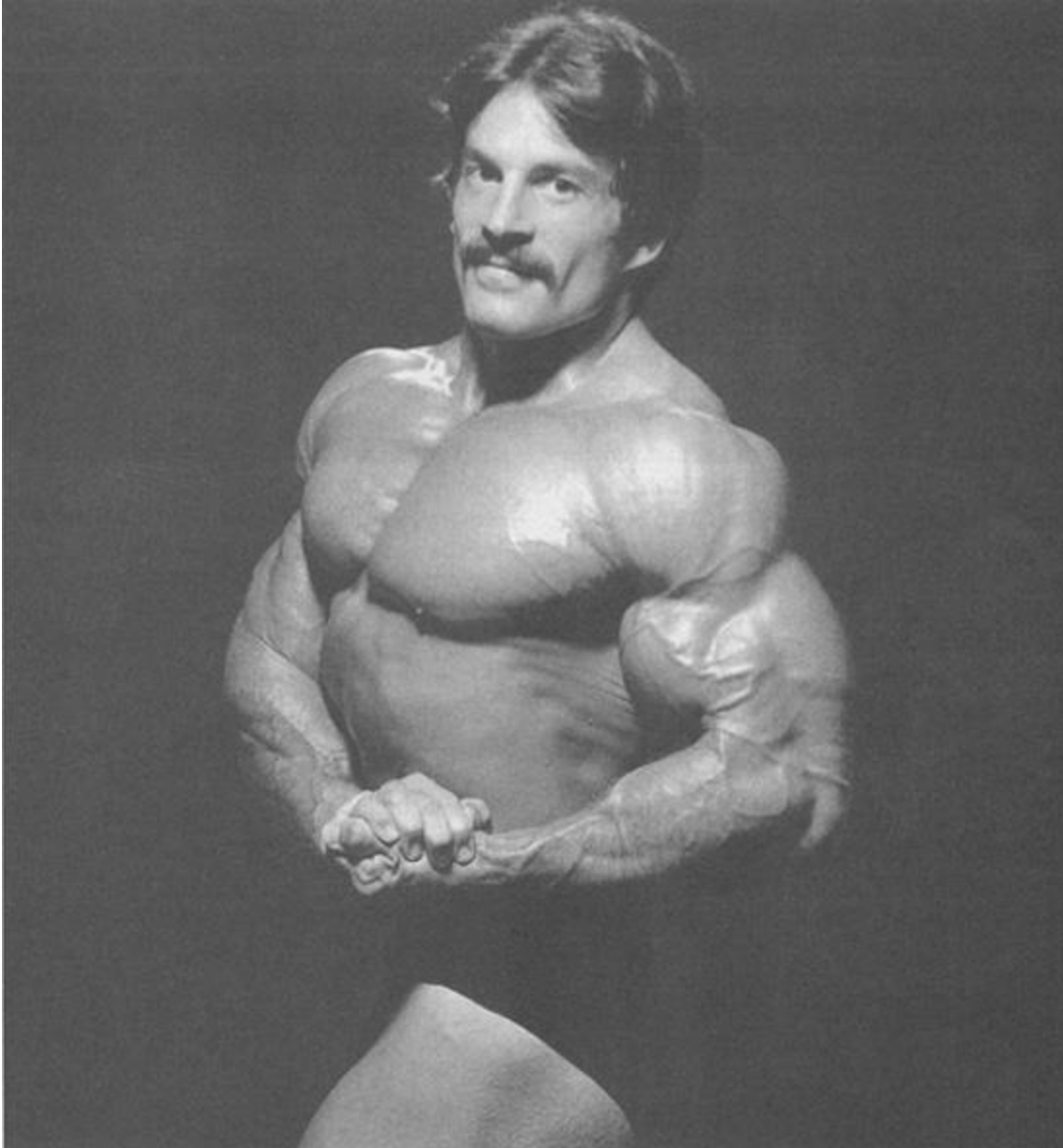
Descanse de cuatro a siete días después de realizar cada uno de estos entrenamientos.

MORKOUT ONE: PECHO Y ESPALDA

Todos los grupos musculares principales poseen ciertos atributos que los hacen agradables a la vista. Los atributos que parecen captar más la atención del espectador se refieren a la complejidad y multiformidad del diseño.

Considere, por ejemplo, la miríada de músculos individuales que forman la espalda, que es el área muscular más grande del torso y, en mi opinión, la más hermosa. La formación muscular más compleja en la espalda es el trapecio, también conocido como trapecios, que surge de la base del cráneo y se extiende en una vaina gruesa para cubrir los omóplatos y la parte superior de la espalda y converge hasta un punto en el medio de la espalda a lo largo de la columna vertebral.

Luego está el dorsal ancho, o dorsales, que tiene un diseño más simple que el trapecio, pero es más voluminoso y da anchura a la espalda. A pesar de lo populares que son los trapecios y dorsales para la mayoría de los culturistas, en realidad son los músculos más pequeños e intrincados de la parte superior de la espalda los responsables de los detalles interesantes de la espalda. ¿Cuántos están familiarizados con el redondo, el romboideo y el infraespinoso? Estos son los pequeños músculos que son tan visibles en una espalda cortada muy desarrollada y que realmente llaman la atención de la audiencia.



Los pectorales están compuestos por un pectoral mayor y un menor, que aparecen juntos como una sola estructura sin detalles interesantes cuando están en un estado relajado. Sin embargo, al flexionarse, los pectorales se levantarán y dividirán en sus dos porciones principales, la mayor y la menor, y se astillarán en miles de estrías fibrosas en todo su ancho. Es esta propiedad de los pectorales la que hace que aparezcan como espectaculares rayos de sol de estrías radiantes lo que ha hecho que la pose más musculosa o "cangrejo" sea tan popular entre los aficionados.

Ciertamente, ningún culturista serio con aspiraciones competitivas descuidaría el desarrollo del torso. Sin embargo, donde muchos culturistas jóvenes se equivocan es en no aprender la anatomía de estas estructuras.

La ignorancia del hecho de que los pectorales tienen una porción superior y una porción inferior ha llevado a muchos a descuidar el desarrollo de una u otra de las dos porciones, generalmente la superior, lo que resulta en un desarrollo desequilibrado y desproporcionado. Muchos piensan en la espalda como simplemente los dorsales. Aquellos que entrenan solo los dorsales y nunca trabajan seriamente los trapecios y los músculos pequeños de la parte superior interna de la espalda pueden desarrollar amplitud, pero carecerán de la densidad y profundidad de desarrollo muy importantes que hacen de la espalda un espectáculo tan interesante para la vista. Por supuesto, carecer de desarrollo en cualquier lugar de estas áreas clave del torso tampoco ayudará en la competencia. Formando el núcleo del cuerpo, la mirada de los jueces siempre se dirigirá primero al torso.

El siguiente entrenamiento está diseñado para trabajar los músculos principales del torso, así como los más pequeños e intrincados. Los ejercicios que se describen son estándares familiares que todos, excepto el principiante de rango, conocerán.

Los consejos que se incluyen con cada ejercicio deberían resultar útiles, pero lo más importante es la implementación adecuada de los principios que forman la base del sistema de entrenamiento de alta intensidad del culturismo. El éxito que tenga con esta rutina dependerá no tanto de los ejercicios que emplee como de la estricta adherencia a los principios científicos de la construcción muscular efectiva. (Tenga en cuenta que una lista completa de puntos de entrenamiento seguirá a la presentación de los tres entrenamientos).

Ejercicio de pecho 1: Vuelo con mancuernas

Este es un gran ejercicio para aislar los pectorales y preservar la fuerza de los tríceps para el press inclinado que seguirá de inmediato.



Los vuelos con mancuernas se pueden realizar en un banco plano o en un banco ligeramente inclinado.

Con las mancuernas juntas sobre la cara, bájalas hacia los lados con los codos hacia atrás y hacia los lados. Baje a una posición justo debajo del plano del torso, y no más, o podría lesionarse el hombro.

Mantener el ángulo en los codos constante durante la elevación del peso hacia la parte superior estresará los pectorales, preservará la fuerza del tríceps y reducirá la tensión en el tejido conectivo en el pliegue del codo. No importa si los pesos se tocan en la parte superior, ya que en ese momento no hay resistencia contra la que luchar de todos modos. Pase inmediatamente después de completar una serie de 6 a 10 repeticiones en este ejercicio (hasta el punto de falla muscular) al siguiente ejercicio.

Ejercicio de pecho 2: Prensas inclinadas

Este es el ejercicio compuesto que pondrá en juego la fuerza fresca de los tríceps para ayudar a trabajar los pectorales, que fueron fatigados previamente por las moscas. Dado que los pectorales se agotarán por las moscas, no podrá usar tanto peso en este ejercicio como de costumbre.

Con un agarre al ancho de los hombros, baje la barra hacia el cuello lentamente, con los codos apuntando directamente hacia un lado. Es la posición de los codos, más que el espacio entre las manos, lo que ejerce la mayor presión sobre los pectorales. Un error común de entrenamiento es hacer este ejercicio con un amplio espacio entre manos con el

idea de que esto estira más los pectorales. En realidad, es todo lo contrario. Un espacio más estrecho entre las manos hace que los pectorales se estiren y trabajen en un mayor rango de movimiento. Como prueba, sea testigo de lo poco que se mueve el húmero, o la parte superior del brazo, que es el punto de inserción de los pectorales, en una inclinación de agarre amplio o en un press de banca regular. Dado que la función de los pectorales es llevar la parte superior del brazo hacia y a través de la línea media del torso, los codos deben mantenerse hacia los lados para que los pectorales puedan realizar su función en este ejercicio. Realice una serie de 1 a 3 repeticiones hasta el fallo.

Ejercicio de espalda 1: Jalones de la máquina lateral de brazo recto

Este es uno de los pocos ejercicios que se pueden hacer para los dorsales sin involucrar los bíceps. Este será el ejercicio de aislamiento utilizado en el ciclo de aislamiento/compuesto.



Las prensas inclinadas son el movimiento compuesto para llevar los pectorales más allá de un punto de falla muscular positiva.

La barra de la máquina de lat debe estar sobre tu cabeza y ligeramente delante de ti para que tengas que tirar de ella hacia tu cuerpo. Con un agarre a la altura de los hombros, tire de los brazos hacia los muslos, manteniéndolos casi perfectamente rectos. La idea es salvar la fuerza de tus bíceps, por lo que es imperativo que mantengas los brazos rectos. Sostenga la barra a la altura del muslo durante una pausa distinta antes de permitir que la barra regrese lentamente a la posición superior por encima de la cabeza. Observa cómo te duelen los abdominales y el serrato con este gran ejercicio, en

adición a los dorsales. Muévase inmediatamente después de completar una serie de 6 a 10 repeticiones (hasta el punto de falla muscular) al siguiente ejercicio.



Los jalones de la máquina de dorsales de brazo recto son un movimiento de aislamiento eficaz para los dorsales.

Ejercicio de espalda 2: Palmas hacia arriba

Con la misma máquina de dorsal utilizada en el jalón de brazo recto, cambie su agarre inmediatamente después de agregar peso y continúe con los jalones con las palmas hacia arriba (por debajo). El agarre por debajo de la mano se usa porque coloca los bíceps en su posición más fuerte. La mayoría de los culturistas usan el agarre por encima de la cabeza con las palmas hacia abajo que coloca los bíceps en una posición débil, lo que limita el grado en que puede trabajar la espalda. Otro error que cometen los culturistas es usar el agarre ancho en el pulldown y en los movimientos de mentón. Bastante

que estirar los dorsales, que es la lógica detrás del uso del agarre ancho, el agarre ancho en realidad reduce el estiramiento o el rango de movimiento sobre el cual se contraen los dorsales. Coloque la parte superior del brazo junto a la cabeza y sienta cuánto se estiran los dorsales, y luego bájelo hacia un lado, como en una posición de agarre amplio, y verá que el estiramiento disminuye considerablemente. Tire de la barra desde arriba hacia el pecho alrededor del área del pezón, manténgala presionada durante una pausa y regrese lentamente a la parte superior. Realice una serie de 6 a 10 repeticiones hasta el fallo.

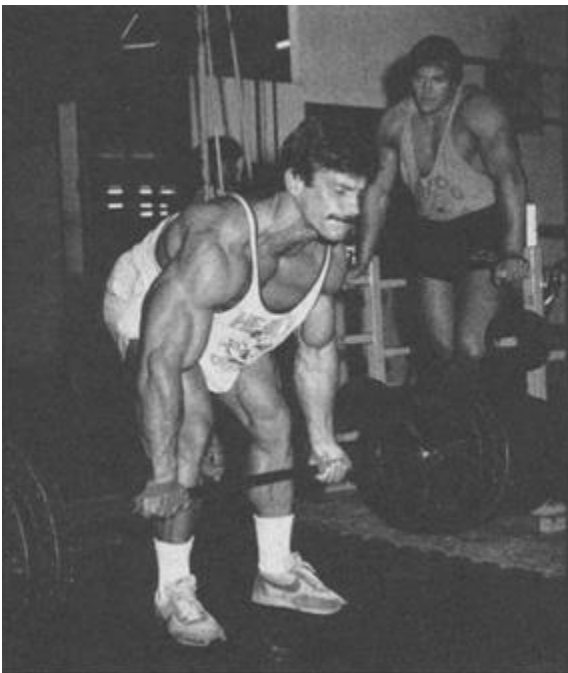


Los pulldowns con las palmas hacia arriba permiten que los dorsales continúen contrayéndose más allá de un punto de falla positiva al poner en juego los bíceps frescos para ayudar a realizar el movimiento.

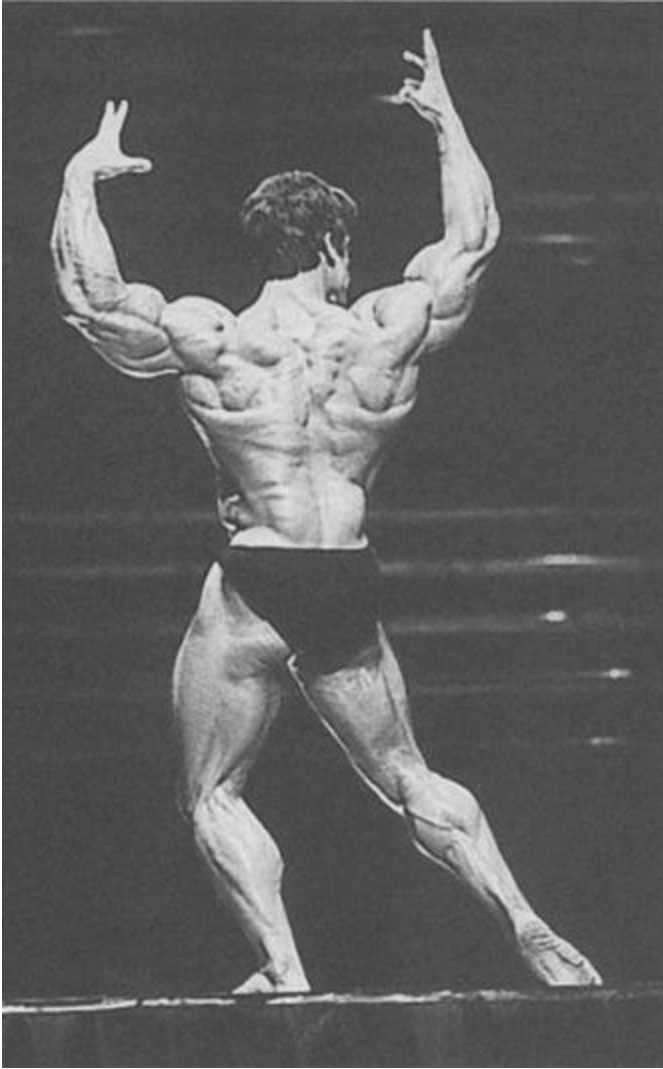
Ejercicio de espalda C: Peso muerto

Este es el ejercicio más estresante del programa, junto con las sentadillas, ya que involucra la mayoría de los músculos. Las considerables tensiones involucradas hacen que el peso muerto sea el ejercicio más productivo de todos. La mejor manera de visualizar el rendimiento adecuado del peso muerto es imaginarlo como una combinación de una flexión profunda de la rodilla y el toque de los dedos de los pies. Comience con la barra enrollada hacia atrás contra las espinillas, luego agárrela con un agarre ligeramente más ancho que el ancho de los hombros. (Puede usar un agarre normal, o si el peso es muy pesado, use un agarre "por encima/por debajo", en el que una palma mira hacia adelante y la otra hacia atrás, para una mayor fuerza). Inclínese de tal manera que sus hombros estén más altos que sus caderas (o glúteos) y, lo más importante,

Mantenga la espalda plana y la cabeza erguida. Con los brazos perfectamente rectos y sin tirones ni tirones, párate con la barra hasta que tu cuerpo esté perpendicular al suelo (no hay una buena razón para arquearte hacia atrás en la parte superior). Al llegar a la cima, deténgase brevemente y baje bajo control al piso de la misma manera que levantó: con la espalda plana y la cabeza hacia arriba. Una vez que la barra esté en el suelo, vuelva a asumir la forma adecuada, reinicie psicológicamente, respire profundamente y repita. Este ejercicio trabaja todos los músculos de la parte posterior del cuerpo, desde las pantorrillas hasta los bíceps de las piernas, los glúteos, las caderas, los erectores de la columna, el latissimus, los deltoides, los brazos, realmente todos los músculos del cuerpo. (Si solo pudiera elegir un ejercicio, sería el peso muerto porque, nuevamente, es el más intenso o exigente y, por lo tanto, el más productivo. Es muy estimulante no solo para los músculos, sino para todos los subsistemas fisiológicos, incluido el sistema cardiovascular). Realice una serie de 6 a 10 repeticiones hasta el fallo.



Peso muerto: Mike Mentzer consideró que el peso muerto era el mejor ejercicio corporal en general que existía porque ponía a prueba prácticamente todos los músculos del cuerpo, estimulando así un tremendo crecimiento muscular general.



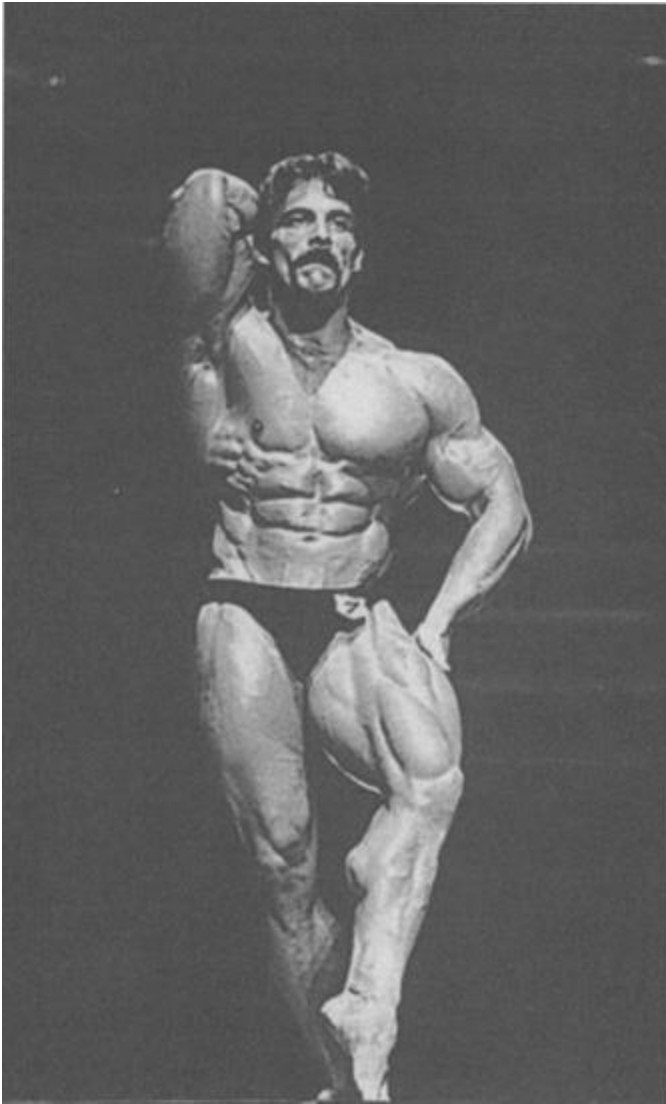
El desarrollo de la espalda de Mentzer fue impresionante de contemplar: observe el tremendo grosor de sus músculos erectores de la columna vertebral en la parte inferior de la espalda.

Descanse de cuatro a siete días antes de realizar el siguiente entrenamiento.

MORKOUT TMO: PIERNAS Y ABDOMINALES

La armonía y el equilibrio son las piedras de toque de un físico verdaderamente grande. Los rangos más altos del mundo del culturismo abundan en pechos cincelados clásicamente, bíceps alucinantes, espaldas anchas como puertas de granero y abdominales de tabla de lavar, pero la escasez de un gran desarrollo de piernas dentro de las filas competidoras es francamente espantosa. Solo aquellos cuyas piernas han alcanzado la paridad

con la parte superior de sus cuerpos pueden esperar dar el paso gigante hacia la categoría de culturistas de élite.



"La cuerda".

Claro, el trabajo de piernas puede ser una verdadera perra. Pero, hombre, ¿vale la pena cuando sabes que tienes algunos pines bastante malos ahí abajo, y la audiencia está cantando para que les des uno de tus tiros especiales en las piernas? Después de toda una noche de piernas mediocres desfilando, la audiencia está preparada y esperando algo escandaloso. La primera pose que les das es "la cuerda", que muestra el músculo sartorio en el interior del muslo retorciéndose y retorciéndose como una serpiente gigante. A partir de ahí, es cuesta abajo y los tienes comiendo de tu mano.

Nunca fui de los que se resisten a trabajar las piernas. Desde el momento en que comencé a practicar culturismo, el trabajo de piernas fue lo primero. Después de haber jugado al fútbol y un poco de atletismo, parecía lo más inteligente. Los beneficios a largo plazo fueron los más gratificantes. La base que establecí con esos primeros entrenamientos de sentadillas contribuyó, creo, a mi capacidad para desarrollar músculo a un ritmo rápido más adelante, cuando más lo quería.

No descuides esos entrenamientos de piernas pensando que lo compensarás más adelante.

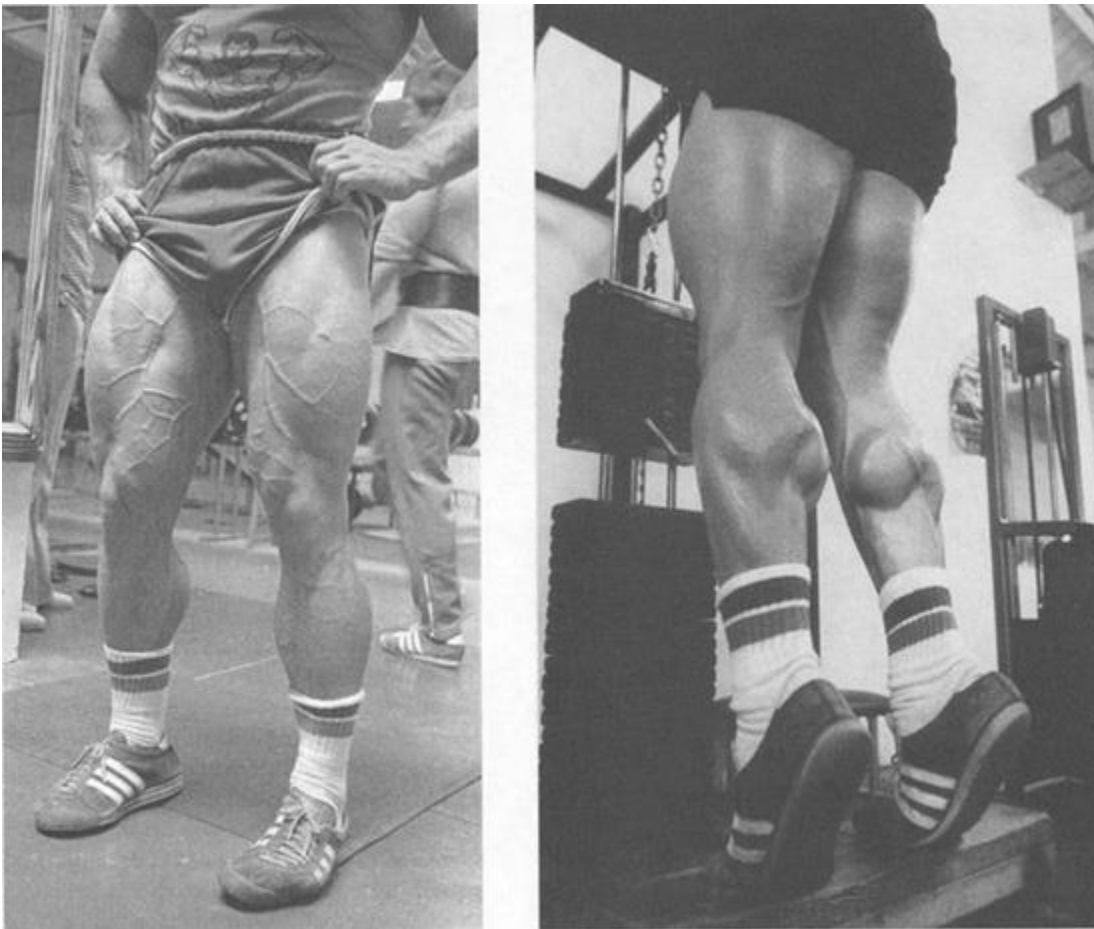
El desequilibrio que resultará podría ser ruinoso en el sentido de que es posible que nunca lo supere. Hacer que las piernas respondan tendrá un efecto muy beneficioso en el resto del cuerpo. Cuando se estimula el crecimiento en cualquier músculo, también se estimula el crecimiento, aunque en menor grado, en el resto del cuerpo. Este efecto indirecto parece ser proporcional al tamaño del músculo que se estimula. Dado que las piernas son los músculos más grandes del cuerpo, su estimulación tendrá el mayor efecto de estimular el crecimiento en el resto del cuerpo.

El grupo de músculos que forman la pierna es tan grande que los ejercicios para trabajar las piernas son especialmente agotadores. El drenaje que el trabajo duro de las piernas coloca en las reservas del cuerpo es tan grande que se debe tener especial precaución cuando las trabajamos. La posibilidad de sobreentrenamiento está siempre presente cuando hacemos trabajo de piernas, por lo que se debe hacer la cantidad mínima absoluta de ejercicio que aún estimule el crecimiento. La rutina de piernas que se ofrece en este entrenamiento es ideal. Los ejercicios se realizan secuencialmente y de tal manera que se logra la máxima estimulación del crecimiento con solo un drenaje mínimo sobre las reservas del cuerpo.

Entrenamiento de los terneros

La pantorrilla ha llegado a ser conocida como el músculo obstinado. Debido a todo el ejercicio que reciben los terneros en nuestra rutina diaria, como se dice, como caminar, trepar, correr, los terneros son especialmente duros y tercos. Eso puede ser cierto; Realmente no lo sé. Pero sí sé que la solución tradicional al problema de los terneros obstinados es errónea. El razonamiento continúa diciendo que, dado que los terneros son tercos por tanta actividad diaria, debemos trabajarlos más duro. Lo que generalmente se quiere decir, por supuesto, al trabajar más duro es hacer más trabajo por ellos. ¡Incorrecto! ¡Incorrecto! ¡Incorrecto! Si los terneros son tercos por todo el trabajo que reciben en la vida diaria, ¿por qué venir al gimnasio y sobrecargarlos con 20 series de baja intensidad?

¿ejercicio? Lo que requieren los terneros es un entrenamiento muy breve de alta intensidad, no más trabajo de baja intensidad.



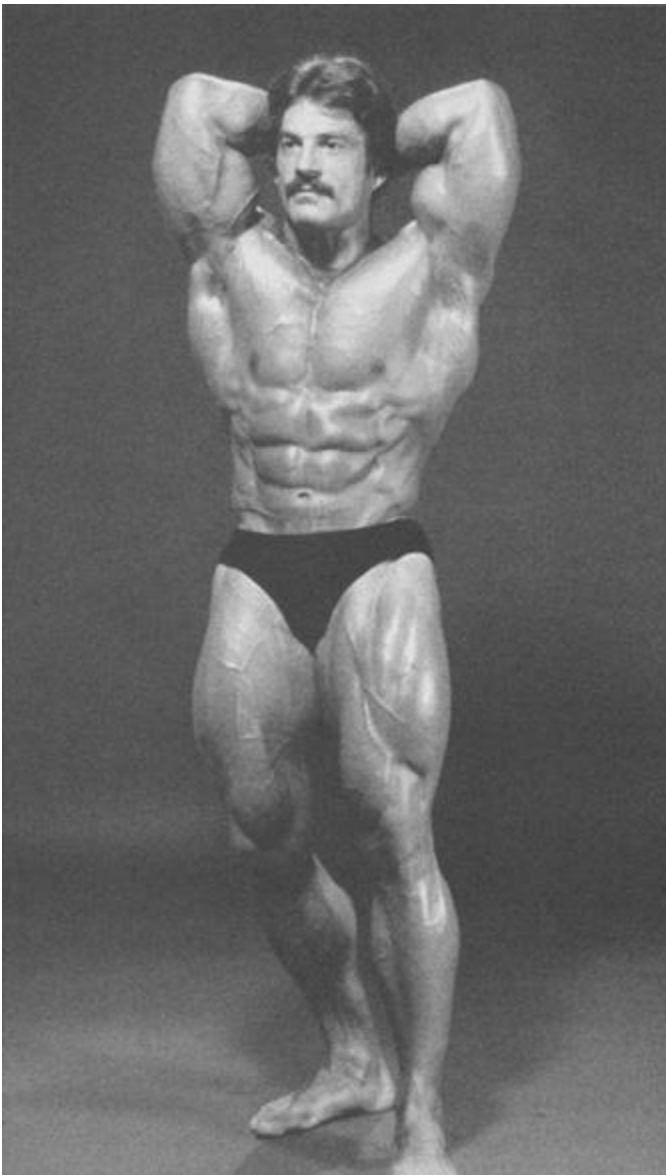
Las piernas de Mentzer eran enormes, definidas y poderosas.

Caminar es una forma de actividad de muy baja intensidad, por lo que podemos hacer tanto. Tratar de construir pantorrillas obstinadas con series de entrenamientos diarios de altas repeticiones es como tratar de apagar un fuego con queroseno. Los terneros deben trabajarse no más de una vez a la semana con pesos pesados en un rango completo de movimiento y llevarse hasta un punto de falla en el que el peso no se pueda mover sin importar cuánto lo intente. ¿Cuántos juegos? Uno.

Entrenamiento de los abdominales

Parece haber habido una tendencia en algunos de los culturistas más pesados a lo largo de los años a descuidar los abdominales. Se creía, y durante mucho tiempo pareció ser cierto, que los campeones súper desarrollados realmente grandes podrían

Se las arreglan solo con masa sin que nadie note su falta de delineación abdominal nítida.



Con un peso corporal de 215 libras, los abdominales de Mentzer estaban definidos y profundamente cindados.

Ese puede haber sido el caso hasta ahora, pero en estos días, con la competencia, la forma en que es un culturista tiene que ser refinado y masivo en apariencia. Eso significa que tiene que tener todos los grupos musculares completamente cindados sin absolutamente ningún rastro de tejido graso que difumine el efecto. Esto es especialmente cierto en la sección media, ya que es el punto focal del físico. Los ojos tienden a caer primero en la sección media antes de viajar a otro lugar, por lo que

es de suma importancia que los competidores de hoy presten especial atención a la región abdominal.

Me doy cuenta de que la sabiduría prevaleciente hace que la mayoría de los culturistas realicen innumerables series y repeticiones de baja intensidad para no desarrollar demasiado los abdominales. Me parece una tontería que los culturistas quieran desarrollar brazos, pechos, piernas, espaldas grandes y dejar los abdominales insignificantes. ¡Qué podría ser más ridículo e incongruente que un culturista densamente desarrollado de 200 libras que tiene el desarrollo abdominal de un hombre de 160 libras! El recto abdominal grueso y proporcionalmente desarrollado (abdominales frontales) desencadena un físico bien desarrollado y no engrosará ni ensanchará la cintura. La anchura de su región abdominal está dictada principalmente por el ancho de su hueso pélvico, que se hereda y, por lo tanto, no está sujeto a alteraciones. Siempre entreno mis abdominales de alta intensidad al igual que mis otras partes del cuerpo porque, sí, el entrenamiento de alta intensidad hará que tus abdominales sean más gruesos, lo que debería ser tu objetivo. Los abdominales son músculos esqueléticos, al igual que los bíceps y las pantorrillas, y por lo tanto su requisito de entrenamiento no es diferente de estos otros grupos musculares. Los abdominales no requieren entrenamiento de volumen sino entrenamiento de alta intensidad, que, como sabemos, debe ser intenso, breve y poco frecuente. Entrenar los músculos de esta manera dará como resultado un excelente desarrollo abdominal que, cuando se combina con una dieta baja en calorías para eliminar el exceso de grasa corporal, hará que sus abdominales se destaquen en un relieve audaz.

Ejercicio de piernas 1: Extensiones de piernas

Este ejercicio es muy valioso porque enfoca el estrés casi por completo en los músculos frontales del muslo. Este aislamiento de esos músculos es importante porque la fuerza de los grupos musculares adyacentes, como los aductores en el interior de los muslos y las nalgas, se conserva para el segundo ejercicio siguiente, las prensas de piernas. Al realizar ejercicios como prensas de piernas o sentadillas, los grupos musculares adyacentes más débiles, como las caderas, la espalda baja o los glúteos, ceden primero. Hacer las extensiones de piernas primero hace uso del principio de pre-agotamiento para que cuando vayamos inmediatamente al segundo ejercicio, las prensas de piernas, los grupos musculares adyacentes tendrán una ventaja de fuerza temporal y los músculos de los muslos pueden llegar a un punto de falla sin que los músculos adyacentes más débiles cedan primero.



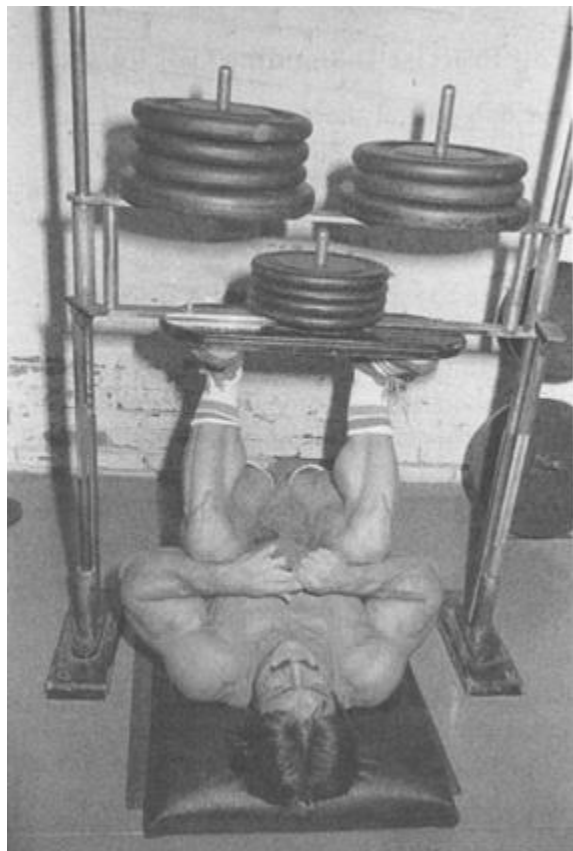
Extensiones de piernas: asegúrese de hacer una pausa en la posición completamente contraída antes de bajar la resistencia.

Usando una máquina especial diseñada para este ejercicio, siéntese firmemente en el asiento con la espalda contra la almohadilla, colocada de modo que la parte inferior de las piernas cuelgue libremente, con la parte posterior de las rodillas en el borde de la almohadilla del asiento. Ajuste la máquina o su posición para que el área ligeramente por encima de la parte delantera de los tobillos haga contacto con las almohadillas del brazo de movimiento. Mientras agarra las manijas ligeramente para estabilizarse, muévase contra las almohadillas de los tobillos de manera uniforme y deliberada para que la parte inferior de las piernas se mueva hacia afuera y hacia arriba hasta que sus rodillas estén bloqueadas y esté en la posición de piernas rectas. Haga una pausa de dos segundos y baje bajo control. Este es el ejercicio perfecto para aislar y trabajar los cuádriceps en la parte delantera de los muslos. Realice una serie de 12 a 20 repeticiones hasta el fallo y luego realice inmediatamente el siguiente ejercicio.

Ejercicio de piernas 2: prensas de piernas

Este ejercicio es particularmente efectivo para estimular el crecimiento debido a los pesos más pesados que se pueden emplear. En un momento tuve problemas para desarrollarme

masa en mi vasto lateral, o el barrido exterior, hasta que me metí en una presión seria de la pierna. Finalmente llegué al punto en el que podía hacer ocho repeticiones con 1,100 libras, y el problema del vasto terminó.



Las presas de piernas se pueden hacer verticalmente, como se muestra en esta foto, o en una máquina especial de 45 grados, dependiendo del equipo disponible para usted.

Es esencial que se coloque correctamente debajo de la prensa de piernas, o la gran presión hacia abajo podría lesionar su espalda baja. Me siento más cómodo con mis glúteos colocados ligeramente hacia adelante de la prensa de piernas. Parece que soy más fuerte y más estable de esa manera. Para comenzar este ejercicio, acuéstese boca arriba con los pies firmemente plantados en una tabla para los pies. Coloque los pies al ancho de los hombros o un poco más anchos que el ancho de los hombros en el reposapiés y señálelos un poco. Sus caderas deben colocarse de manera que se sienta estable mientras baja las piernas. Dobla las piernas (bajando los muslos) hasta que casi toquen el pecho, pero no más abajo. Ir más abajo hiperextenderá los músculos de la espalda baja y los hará propensos a lesiones. Esto puede suceder y sucederá con cualquier desviación del rendimiento estricto y controlado del ejercicio. Por seguridad, especialmente cuando las pesas comienzan a ser realmente pesadas, debe doblar

los brazos sobre el pecho para evitar una compresión severa del tórax cuando desciende el peso. También puede mantener las manos en la parte superior de los muslos durante todo el movimiento para que, si falla o pierde el control, pueda usar la fuerza de sus brazos para ayudar a que el peso regrese a la parte superior, donde puede acumular el peso y salir de la máquina de manera segura. Este ejercicio no solo trabaja los cuádriceps o muslos frontales, sino que también trabaja el gracilis y la semitendinosus en el interior de la parte superior de la pierna y la parte posterior de las piernas (el bíceps femoral). Realice una serie de 12 a 20 repeticiones hasta el fallo.

Ejercicio de pantorrillas 1: elevaciones de pantorrillas de pie

La única parte de las piernas que queda por trabajar es la parte inferior de las piernas, las pantorrillas o el gastrocnemio. Si entrena en un gimnasio comercial, use una máquina de pantorrillas de pie si hay una disponible. Párese debajo de las hombreras y coloque las puntas de los pies en el tablero transversal, que está a varios centímetros del suelo. Con el cuerpo perfectamente recto y las rodillas absolutamente bloqueadas, levántate sobre las puntas de los pies lo más alto que puedas. Esto es importante ya que produce una contracción completa y de alta intensidad, que es necesaria para la estimulación completa del músculo. Como les digo a mis propios clientes de entrenamiento personal: "Trate de llegar a la punta de los pies, como un bailarín de ballet. Sé que no puedes, ¡pero inténtalo!" Una vez alcanzada esa posición, manténgala presionada durante dos o tres segundos, luego baje bajo control. Realice una serie de 12 a 20 repeticiones hasta el fallo.

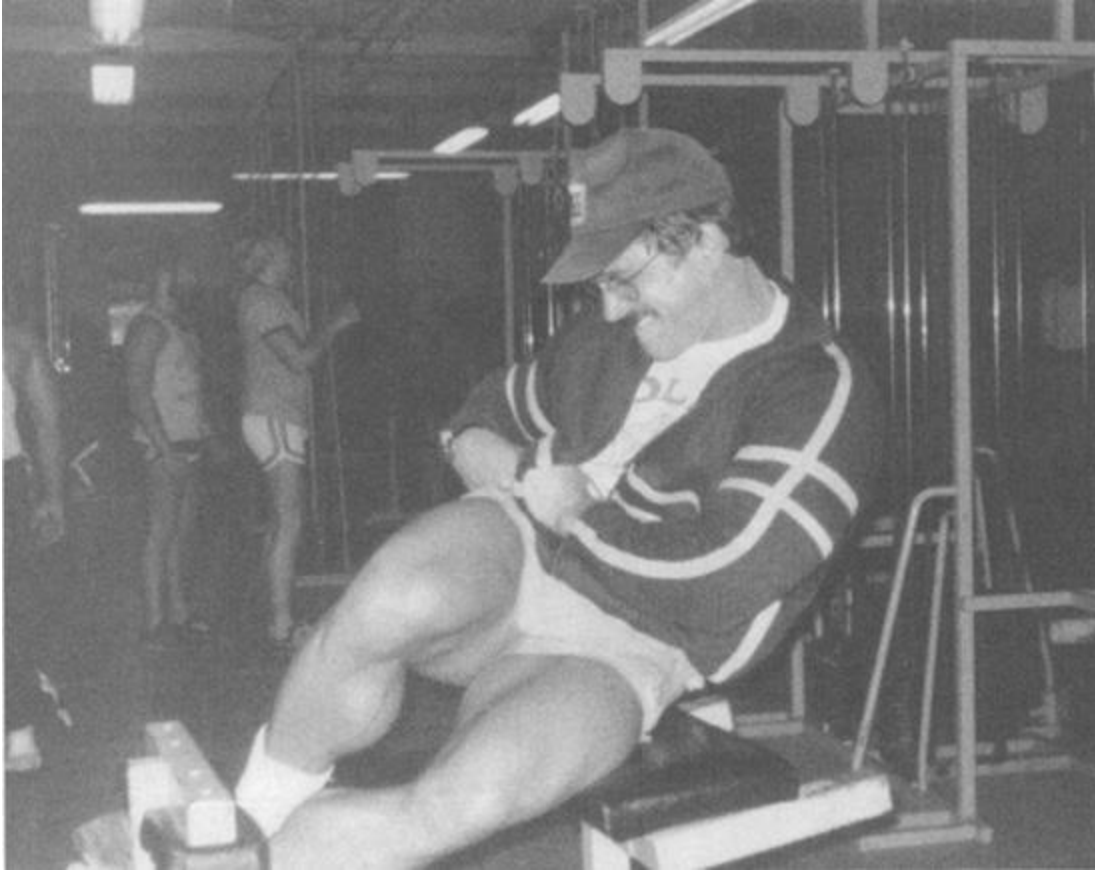
Ejercicio abdominal 1: abdominales

Los abdominales se pueden hacer en cualquiera de las innumerables máquinas nuevas disponibles para el entrenamiento abdominal en la mayoría de los gimnasios. En casa se pueden hacer en una tabla de abdominales o en el suelo con los pies sostenidos por un observador, o colocándolos debajo de cualquier cosa que lo estabilice.



Elevaciones de pantorrillas de pie: levántese lo más alto que pueda para una contracción completa de los músculos de la pantorrilla.

Con abdominales regulares, asegúrese de doblar las rodillas en un ángulo de 45 grados y mantenga los brazos cruzados sobre el pecho. Realizarlos de esta manera ayudará a eliminar el estrés innecesario de la espalda baja. Una vez que haya asumido la posición adecuada, siéntese, acurríquese en la cintura hasta que su torso esté a punto de estar perpendicular al piso, con tensión aún en los músculos abdominales. Cuando pueda hacer más de 20 repeticiones con su peso corporal, sostenga una placa de barra en los brazos cruzados (en el pecho) para que solo pueda hacer de 10 a 12 repeticiones. Quédese con ese nuevo peso hasta que pueda hacer 20. A diferencia de los otros ejercicios, donde se puede manejar más peso, aumente el peso en solo cinco libras cuando se haya alcanzado el límite superior del rango de repeticiones prescrito. Aumentar el peso en un 10 por ciento será imposible sin equipo especial, o hasta que esté manejando 50 libras o más en este ejercicio.



Los abdominales se pueden realizar en el piso con los pies metidos debajo de un soporte como una barra, o en un banco que le permita entrenarlos en un ángulo ligeramente diferente.

Descanse de cuatro a siete días antes de realizar el siguiente entrenamiento.

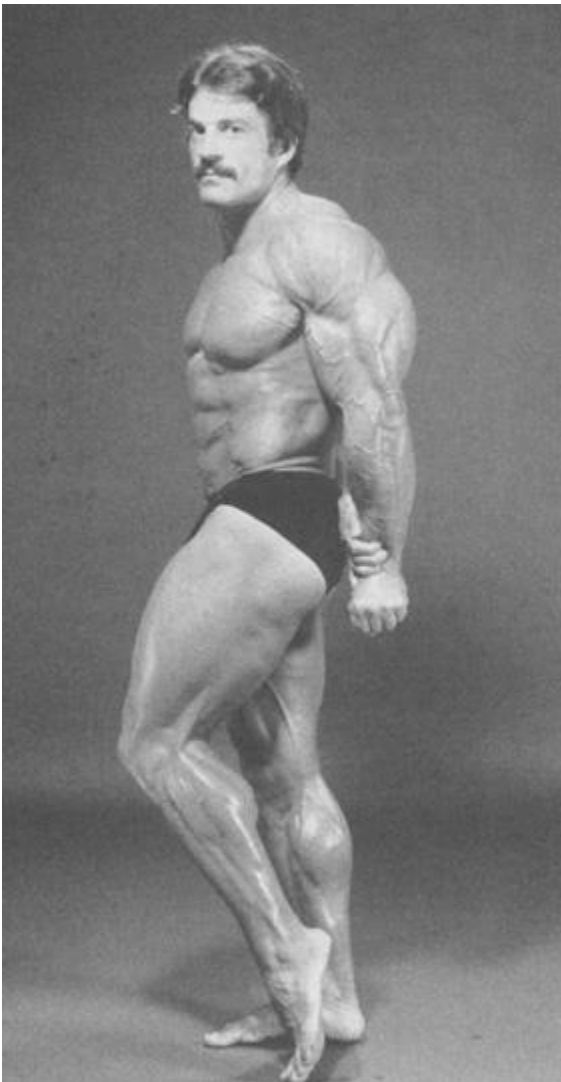
MORKOUT TRES: HOMBROS Y BRAZOS

Los hombros anchos, más que cualquier otro rasgo físico, podrían llamarse justificadamente la marca de un hombre. Los brazos macizos, el pecho grueso, las piernas musculosas o casi todas las demás partes del cuerpo pueden ocultarse con la ropa, pero nunca los hombros. Podrías usar un saco de arpillera y aún así se vería la extensión de vigas anchas de un par de deltoides realmente bien desarrollados. Por supuesto, la anchura real de los hombros depende de la longitud de las clavículas

—los huesos del hombro. Dado que nuestra formación esquelética está predeterminada genéticamente, es decir, un rasgo hereditario, es poco lo que podemos hacer para aumentar la longitud de nuestras clavículas, o cualquiera de nuestros huesos. Si la naturaleza era tacaña y solo has heredado un ancho de hombros promedio o menos, no te desesperes. Si bien no hay nada que pueda hacer para alterar la longitud real de

las clavículas, puede engrosar, e incluso ensanchar hasta cierto punto, los músculos deltoides que cubren los hombros.

Larry Scott, de todos los grandes culturistas, probablemente tenía menos con qué trabajar en términos de estructura ósea. Al poseer un ancho de hombros inferior al promedio, Larry desarrolló un par de los mejores deltoides de todos los tiempos. Las tres partes de sus deltoides se desarrollaron al máximo, lo que hizo que parecieran melones enormes y de gran tamaño. A pesar de su deficiencia esquelética, Larry se convirtió en uno de los grandes, y tú también puedes hacerlo si lo deseas lo suficiente.



Los deltoides juegan un papel muy importante en la competencia física, más que algunos de los músculos más grandes del cuerpo. Vistos de frente, los deltoides son responsables de transmitir la impresión de anchura, un criterio de importancia central para juzgar un físico; desde la vista lateral, los deltoides transmiten profundidad y grosor, un signo de desarrollo maduro; y desde el

Vista posterior también presenciamos ancho pero, lo que es más importante, aquí buscamos evidencia de pulido. Si las porciones posteriores de los deltoides están muy desarrolladas, sobresaldrán como nódulos carnosos gemelos que proporcionan a la espalda la tercera dimensión de profundidad, algo que rara vez se ve en el físico novato.



El tamaño y el detalle fenomenales de los brazos y hombros de Mentzer son particularmente evidentes en esta foto, tomada en el concurso Mr. Olympia de 1980.

Fui bendecido con un ancho de hombros mayor que el promedio junto con una estructura de cadera pequeña, un rasgo que tiende a acentuar la ilusión de hombros anchos. Nunca permití que estas ventajas naturales me adormecieran con una falsa sensación de seguridad con respecto a la necesidad de músculos deltoides desarrollados al máximo. Mis ideales musculosos eran tipos como Bill Pearl y Reg Park, cuyos físicos tenían ese aspecto robusto y masculino que solo pueden tener los deltoides gruesos y carnosos

verdaderamente impartir. Siguiendo el ejemplo de mis héroes elegidos, Pearl y Park, enfatiqué el trabajo con los hombros en varios momentos de mi carrera de entrenamiento.

Los músculos que cubren nuestros hombros derivan su nombre *deltoides* de la cuarta letra del alfabeto griego, *delta*. Nuestros deltoides se componen de tres porciones bastante distintas: las porciones anterior, lateral y posterior, que, en conjunto, forman una forma delta o triangular. Cada una de las tres cabezas deltoides posee una función. La porción frontal o anterior está diseñada para elevar el brazo hacia la parte delantera del cuerpo al momento de la contracción; la cabeza lateral o media levanta el brazo hacia un lado y lejos del cuerpo; mientras que la porción posterior del músculo deltoides tira del brazo detrás del plano del torso cuando se contrae.

Cuando se busca el desarrollo completo y total del músculo deltoides, se debe hacer que las tres cabezas realicen su función natural de mover la parte superior del brazo en alguna dirección lejos del torso. Por lo tanto, tendremos que realizar diferentes ejercicios en nuestro entrenamiento de deltoides si deseamos un desarrollo completo. Los ejercicios en los que tendremos que concentrarnos para llegar a las tres cabezas serán elevaciones de diferentes tipos, con la excepción de la parte anterior de los deltoides, que recibe una amplia estimulación del entrenamiento previo al agotamiento con mancuernas del entrenamiento uno. Los ejercicios de este entrenamiento son la elevación lateral de pie para golpear la cabeza lateral o lateral del deltoides, y la elevación lateral trasera o doblada para la parte posterior del deltoides.

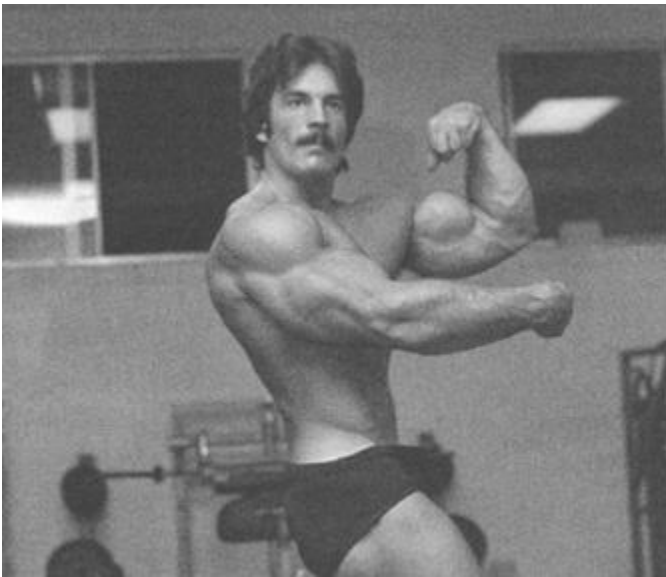
Entrenando los brazos

Los brazos, de todas las partes del cuerpo, parecen ser los más admirados universalmente. Cada vez que el público le pide a un culturista que le muestre su músculo, generalmente se refieren a los bíceps. El atractivo de los brazos grandes y musculosos es especialmente fuerte entre los hombres. Los brazos grandes son un símbolo de masculinidad para el varón adolescente y, por lo tanto, desempeñarán un papel en la determinación de dónde lo colocan sus compañeros en el orden jerárquico. Incluso con los mejores culturistas, hay una mística que parece envolver a aquellos con brazos escandalosamente grandes.

Puedo recordar las primeras etapas de mi propia carrera de entrenamiento cuando medí mi progreso por cuánto crecían mis brazos. Más que nada en el mundo, quería brazos tan grandes como los de mi ídolo, Bill Pearl.

Afortunadamente

Nunca cometí el error que cometieron tantos otros culturistas jóvenes de descuidar el resto de mi cuerpo y entrenar solo los brazos.



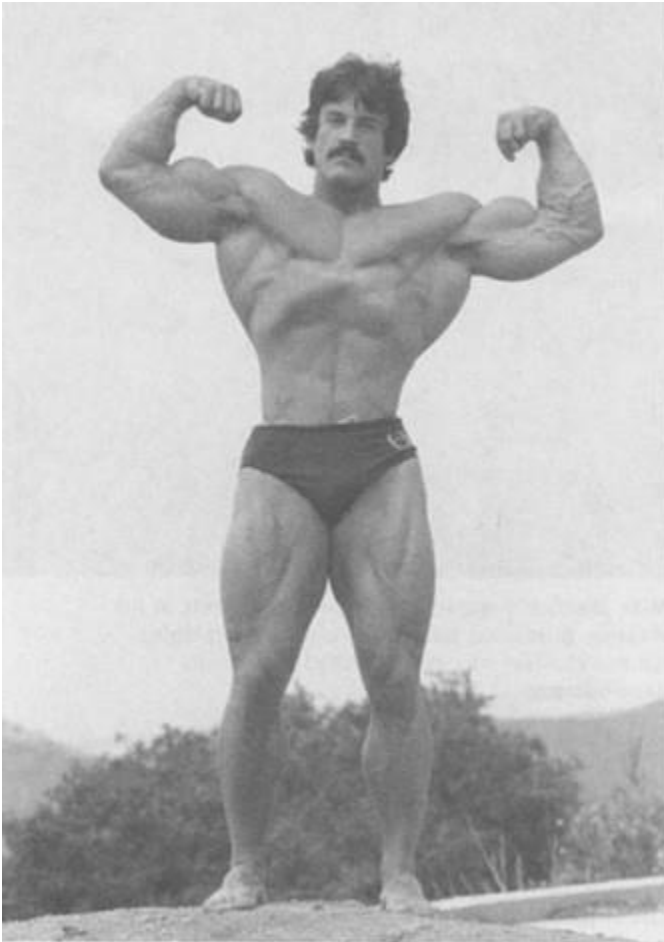
Los enormes brazos de Mike Mentzer fueron el resultado de sus principios de entrenamiento intensos, breves y poco frecuentes. Ningún culturista ha igualado nunca su desarrollo de tríceps.

La mayor parte de la parte superior de los brazos está formada por bíceps y tríceps. El término *bíceps* significa "dos cabezas", refiriéndose al hecho de que el músculo en la parte delantera de la parte superior del brazo se compone de dos partes, una cabeza interna y otra externa. *Los tríceps*, o "tres cabezas", se refieren al músculo más grande en la parte posterior de la parte superior del brazo que se compone de tres partes, la cabeza interna, la cabeza externa y la cabeza media. Al elegir los mejores ejercicios para estimular los bíceps y tríceps, debemos observar la función de estos músculos.

Bíceps

La mayoría de los culturistas creen que la única función del bíceps es la flexión del antebrazo; es decir, llevar el antebrazo de una posición extendida a una flexionada más cerca de la parte superior del brazo. Esta es en realidad la función secundaria del bíceps. Su función principal es supinar la mano o girar la palma hacia arriba. Antes de que el bíceps pueda cumplir su función secundaria de flexionar el antebrazo, primero debe cumplir su función principal de supinar la mano. Lo que esto significa para el culturista es que las palmas deben estar directamente hacia arriba cuando realiza el trabajo de bíceps. Para lograr esta posición, se debe emplear una barra recta o una mancuerna. El

El curl EZ , o barra curvada, que usan tantos culturistas, es en realidad contraproducente para trabajar los bíceps, ya que hace que las manos se coloquen lejos de la posición supina hacia una posición boca abajo. Siempre use un agarre con las palmas hacia arriba, luego, cuando trabaje los bíceps, y realice el ejercicio a través de un rango completo de movimiento, desde la extensión completa hasta la contracción completa. Estos dos datos son vitales si quieres sacar el máximo partido a tu entrenamiento de bíceps.

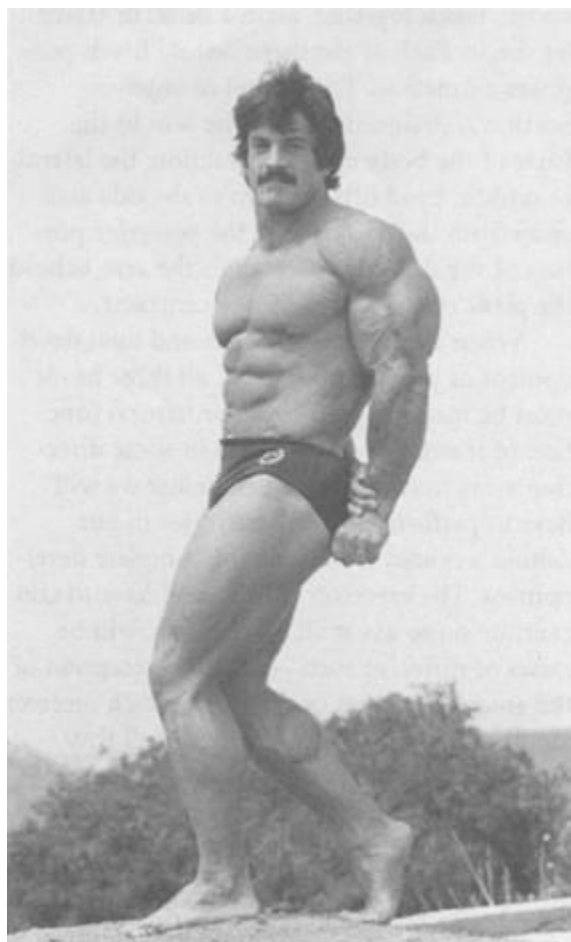


El desarrollo equilibrado de los bíceps y tríceps es imprescindible en la competencia y sirve para impartir una apariencia llamativa a un físico.

Tríceps

La función principal del tríceps es extender el antebrazo y la secundaria es llevar la parte superior del brazo hacia el cuerpo, habiendo cumplido su función principal. Hay muy pocas formas de trabajar ambas funciones del tríceps con equipos convencionales. Los dos mejores ejercicios para hacerlo son la presión de tríceps en la máquina de lat y la inmersión entre paralelos

Bares. Estos dos ejercicios se centrarán aquí y deben incluirse en todas las rutinas de brazos. Sería posible estimular el 100 por ciento de la masa de bíceps y tríceps, o la masa total de cualquier músculo, si pudiéramos ejercitarlos con resistencia directa en todo su rango de movimiento. Necesitaríamos emplear ejercicio, en otras palabras, que proporcionara resistencia para ambas funciones del músculo. Dado que no existe un equipo de ejercicio convencional que haga eso, debemos emplear una serie de ejercicios diseñados para trabajar las diversas funciones de los músculos y trabajarlos desde diferentes ángulos.



Mentzer golpeando una pose de tríceps lateral.

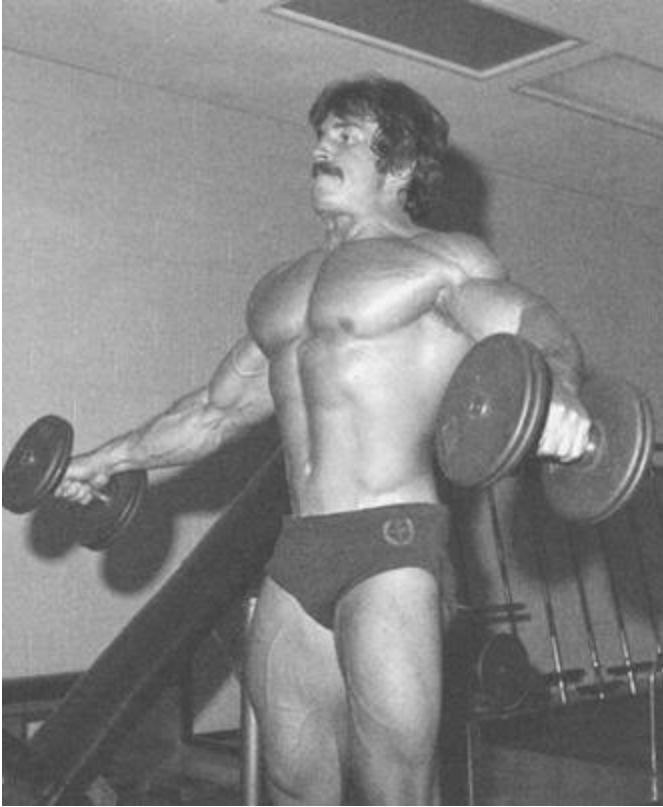
Ejercicio de hombro 1: elevaciones laterales con mancuernas

Este es, con mucho, el mejor ejercicio para desarrollar esa importante cabeza lateral del deltoides. La única forma de ensanchar los hombros una vez que haya salido de la pubertad es desarrollar la cabeza lateral del deltoi.

Mientras sostiene una mancuerna en cada mano, apoye las campanas a los lados de los muslos, con las palmas hacia los muslos. Con una ligera flexión en los codos, levántalos desde esa posición hasta que tus brazos estén paralelos al suelo. No los levante hacia el frente, sino lateralmente, directamente hacia arriba desde el costado del cuerpo. Este es el único ejercicio de deltoides para el que podría recomendar un estilo de rendimiento un poco más suelto que el descrito para la mayoría de los ejercicios. Si no usa un ligero empuje al comienzo de este movimiento solo para comenzar con el peso, no podrá emplear un peso lo suficientemente pesado como para proporcionar la resistencia necesaria en la posición superior o contraída del ejercicio. Sin embargo, no use un peso que requiera un estilo ridículamente descuidado. Con solo un ligero tirón, mantenga el peso en movimiento con el trabajo de los músculos y manténgalo a la altura de los hombros para una pausa distinta. Si no puede mantenerlo allí, recuerde, usó el impulso en lugar del músculo para realizar el trabajo. Desde la parte superior, baje lentamente y sienta el peso hasta la posición inicial. Los negativos se pueden emplear aquí ocasionalmente, enrollando el peso hacia el hombro y empujándolo hacia los lados antes de bajar bajo control. Realice una serie de 6 a 10 repeticiones hasta el fallo.

Ejercicio de hombro 2: laterales con mancuernas inclinados

Mientras se inclina por la cintura con una ligera flexión en las rodillas (con el torso paralelo al piso), levante las pesas hasta que los brazos se muevan lo más por encima posible del torso, haga una pausa y luego baje bajo control. Haz de 6 a 10 repeticiones.



Elevaciones laterales con mancuernas: uno de los mejores ejercicios para desarrollar la cabeza lateral o lateral del complejo muscular deltoides.



Laterales con mancuernas doblados: mantenga la posición completamente contraída durante una pausa distinta antes de volver a bajar las mancuernas a la posición inicial.

Este es un ejercicio particularmente difícil de describir verbalmente. Si eres un neófito, considera contratar a un buen entrenador para un par de sesiones o hasta que estés seguro de que estás realizando todos los ejercicios correctamente. (Ver Una nota especial al final de este capítulo).



Pulldowns con las palmas hacia arriba: uno de los mejores desarrolladores de bíceps que existen.

Ejercicio de bíceps 1: Jalones con las palmas hacia arriba

Si bien el pulldown se considera tradicionalmente como un ejercicio de latissimus, también es un ejercicio de deltoides muy efectivo, y más aún como un ejercicio de bíceps.

De hecho, el agarre cerrado y el jalón con las palmas hacia arriba es el mejor ejercicio de bíceps que puedes hacer, mejor que el curl. Al realizar un curl, ya sea un curl Nautilus o un curl con barra convencional, se trabajan los bíceps alrededor de un solo eje articular, el codo, y la tensión predominante se dirige a los bíceps inferiores.

Al realizar un pulldown con las palmas hacia arriba y agarre cerrado, está trabajando los bíceps alrededor de dos ejes articulares, el codo y el hombro; por lo tanto, está trabajando el músculo bíceps de manera más uniforme desde ambos extremos. El agarre por debajo de la mano se usa porque coloca los bíceps en su posición más fuerte.



Flexiones de tríceps: mantenga la tensión en los tríceps de principio a fin; No apriete el peso, presiónelo.

Tire de la barra desde arriba hacia el pecho alrededor del área del pezón, manténgala presionada durante una pausa y regrese lentamente a la parte superior. Realice una serie de 6 a 10 repeticiones hasta el fallo.

Ejercicio de tríceps 1: Prensas de tríceps

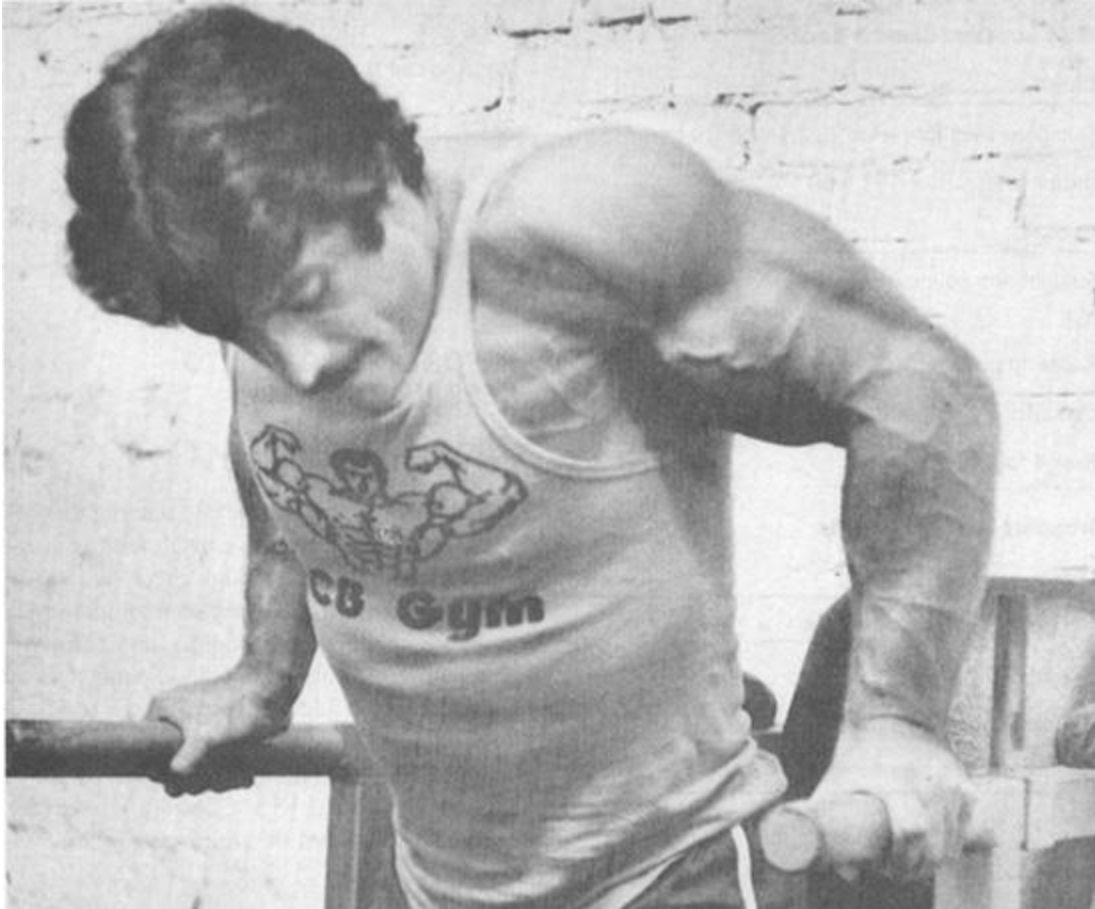
Yo diría que este es uno de los ejercicios de tríceps más productivos que podrías realizar con equipos convencionales. Dado que este ejercicio hace que extienda los antebrazos con la parte superior de los brazos ya apoyados en el cuerpo, trabaja las dos funciones del tríceps mencionadas anteriormente. Esta acción de doble cañón es muy importante para trabajar las tres cabezas de los tríceps.

Con una máquina similar al jalón lateral, agarre la barra frente a usted con un agarre cerrado (manos separadas a ocho pulgadas) con los codos metidos a los lados de la cintura. No debe haber un "desplazamiento" de la parte superior de los brazos lejos de la posición estable metida en la cintura o los pectorales y el dorsal ancho entrarán en juego. Extienda la barra hacia abajo con el cuerpo hacia arriba para que el apalancamiento del cuerpo no ayude en el movimiento.

Bloquee los codos firmemente en la parte inferior y haga una pausa momentánea antes de permitir que la barra regrese lentamente a la posición extendida. Realice de 6 a 10 repeticiones hasta el fallo y luego realice inmediatamente el siguiente ejercicio.

Ejercicio de tríceps 2: Fondos

Los aprendices veteranos piensan en las inmersiones como la sentadilla de la parte superior del cuerpo. Es tan productivo que si tuviera que elegir un ejercicio para la parte superior del cuerpo, serían las inmersiones. (Observe a los gimnastas que se especializan en las barras paralelas; poseen pectorales, deltoides y tríceps similares en desarrollo al de un culturista). Este ejercicio se utilizará en el desarrollo de los tríceps de la misma manera que se usaron las prensas inclinadas para los pectorales. Después de llevar una serie de presiones hasta un punto de falla momentánea, seguirá inmediatamente una serie de inmersiones, de modo que podamos recurrir a la fuerza de los pectorales y los deltoides frontales para ayudar a los tríceps a continuar, aunque estén fatigados por el ejercicio de aislamiento inicial. El descanso entre los dos ejercicios debe ser literalmente cero, para que los tríceps no recuperen su fuerza y hagan inoperante el principio de prefatiga.



Fondos: el mejor ejercicio que existe para desarrollar tríceps masivos.

Las inmersiones realizadas para los tríceps deben hacerse con los codos cerca del cuerpo y las piernas ligeramente alejadas del cuerpo, de modo que se incline hacia adelante. Al igual que con todos los ejercicios, realice las inmersiones de manera lenta y deliberada, bajando por la parte inferior y bloqueando los codos en la parte superior. Realice una serie de 3 a 5 repeticiones hasta el fallo.

Descanse de cuatro a siete días antes de realizar el siguiente entrenamiento.

MORKOUT FOUR: PIERNAS Y ABDOMINALES

Repita los ejercicios y el protocolo como se indica en el Entrenamiento Dos.

Descanse de cuatro a siete días y luego repita el ciclo de cuatro entrenamientos, comenzando con el Entrenamiento Uno: Pecho y Espalda.

Los Morkouts en forma esquemática

korkout One: Pecho y espalda

Pecho

Vuelos con mancuernas para el pre-escape 1 × 6-10

repeticiones Prensas inclinadas 1 × 1-3 repeticiones

Atrás

Pulldowns con los brazos rectos para el pre-escape 1 × 6-10

repeticiones Pulldowns con las palmas hacia arriba 1 × 6-10

repeticiones

Peso muerto 1 × 6-10 repeticiones

Descansa de 4 a 7 días.

korkout Dos: Le4s y Abs

Piernas

Extensiones de piernas para pre-escape 1 × 12–

20 Prensas de piernas 1 × 12–20

La pantorrilla de pie se eleva 1 × 12–20

Abs

Abdominales 1 × 12–20

Descansa de 4 a 7 días.

korkout Tres: Hombros y brazos

Hombros

Elevaciones laterales con mancuernas 1 ×

6-10 repeticiones Laterales con

mancuernas dobladas 1 × 6-10

repeticiones **Bíceps**

Pulldowns con las palmas hacia arriba 1 × 6-10 repeticiones

Tríceps

Prensas de tríceps para pre-escape 1 × 6-10

repeticiones Fondos 1 × 3-5 repeticiones

Descansa de 4 a 7 días.

korkout Cuatro. Le4s y abdominales

Piernas

Extensiones de piernas para pre-escape 1

× 12–20 Prensas de piernas 1 × 12–20

La pantorrilla de pie se eleva 1 × 12–20

Abs

Abdominales 1 × 12–20

Descanse de 4 a 7 días, luego repita un nuevo ciclo de entrenamiento, comenzando con Morkout One nuevamente.

PUNTOS IMPORTANTES A TENER EN CUENTA

Hágase un chequeo físico

Es muy importante que antes de comenzar este o cualquier programa de entrenamiento consultes con tu médico y obtengas un chequeo completo. No importa cuán saludable parezca, podrían existir problemas no detectados. Además de un examen físico completo, debe hacerse un análisis de sangre, y los hombres también deben solicitar una medida de testosterona (algo que normalmente no se incluye en un análisis de sangre general). Será necesario un nivel normal de testosterona para garantizar resultados óptimos del programa de entrenamiento.

Men para hacer ejercicio

En lugar de enumerar días específicos en los que hacer ejercicio, he enumerado los entrenamientos simplemente como Entrenamiento Uno, Entrenamiento Dos, etc., ya que los entrenamientos particulares de partes del cuerpo no siempre caerán el mismo día. Al principio debes hacer ejercicio una vez cada cuatro días; por ejemplo, si el entrenamiento uno es un lunes, el entrenamiento dos se realizaría un viernes, el entrenamiento tres el miércoles siguiente, y así sucesivamente. Si surge un conflicto de programación y no puede entrenar en el día designado, espere un día más. A medida que gane músculo y fuerza, aumente el tiempo entre entrenamientos a seis días, siete días o más.

La hora del día en que entrenes dependerá de tu horario diario y preferencias personales. La mayoría prefiere entrenar en un momento en el que se sienten calentados y alerta. Esto puede variar mucho; Tengo clientes que entrenan desde las cinco de la mañana hasta la noche. Depende de ti. Su horario y cómo se siente en momentos particulares del día determinarán en última instancia su tiempo de entrenamiento.

Número de juegos

Realice solo un conjunto de trabajo de cada ejercicio; es decir, uno apartado de tus calentamientos (que se explicará en breve). Si tiene dificultades con la idea de un solo conjunto, está cometiendo el error común de aplicar (mal) un principio de la economía al ejercicio. En economía, \$ 1,000 es mucho mejor que \$ 1. Sin embargo, en la ciencia del ejercicio

Más no es necesariamente mejor, de hecho, puede ser todo lo contrario. Un conjunto de fallas es todo lo que se requiere para estimular un aumento en la fuerza y el tamaño
—sin que ningún número de conjuntos menores tenga el mismo efecto.

Conjuntos de pre-escape

Los ejercicios enumerados como parte de un ciclo previo al agotamiento deben realizarse en rápida sucesión con poco o ningún descanso entre ellos. Cuando no se enumera un ciclo previo al escape, descanse todo el tiempo que necesite antes de continuar con el siguiente ejercicio, pero no más. A medida que mejore su estado físico general, podrá moverse con bastante rapidez a través del entrenamiento. Sin embargo, nunca permita que el entrenamiento degenera en una carrera contra el reloj. Dependiendo de su condición, descanse lo poco o tanto que sea necesario antes de pasar al segundo ejercicio enumerado en el ciclo previo al agotamiento.

Número de repeticiones

Realice aproximadamente de 6 a 10 repeticiones de los ejercicios enumerados, excepto los siguientes: prensas inclinadas y fondos, haga de 3 a 5 (si figura como el segundo ejercicio en una serie previa al agotamiento); ejercicios abdominales y de piernas, realice de 12 a 20 repeticiones.

Rendimiento adecuado del ejercicio

Para obtener los mejores resultados, realice todos los ejercicios de manera estricta. Esto significa tomarse cuatro segundos para levantar el peso, hacer una pausa de dos segundos en la parte superior y bajar durante cuatro segundos. Lo importante es que no hay impulso que ayude a mover la resistencia, con los músculos haciendo todo el trabajo. Esto ayuda a maximizar el estrés en los músculos, que es el objetivo. Las repeticiones controladas también hacen que el ejercicio sea mucho más seguro.

Entrenamiento hasta el fracaso

Muchos entrenadores de pesas no logran sus objetivos debido a su renuencia a llevar cada serie de trabajo a un punto de falla muscular momentánea. Contrariamente a la creencia popular, la última repetición no es la más peligrosa, sino la más segura, pero solo si se mantiene un rendimiento adecuado en el ejercicio.

Selección adecuada de Meight

Seleccione un peso para cada ejercicio que permita el número de repeticiones recomendadas y el rendimiento de la manera descrita. Sin embargo, nunca termine una serie solo porque se haya completado el número prescrito de repeticiones.

Por ejemplo, si llegas a 10 repeticiones en el curl, pero ves que eres capaz de hacer 13, haz 13. Es probable que juzgues mal los pesos para el primer entrenamiento o dos, así que ten paciencia. Cada vez que alcance el extremo superior del rango sugerido (por ejemplo, lograr 10 repeticiones dentro del rango prescrito de 6 a 10 repeticiones), agregue aproximadamente un 10 por ciento al peso para su próximo entrenamiento. Sin embargo, si 6 repeticiones es el mínimo sugerido y solo obtienes 4 o 5, está bien. En el próximo entrenamiento, es probable que obtengas 6, 7 o incluso más repeticiones. Si tienes dolores en las articulaciones o lesiones antiguas, usa pesas más livianas y haz repeticiones más altas (hasta 20 si es necesario). Mientras estés llegando al fracaso, se estimulará un aumento.

El Marm-Up

Asegúrese de dedicar algún tiempo a calentar los músculos que se van a trabajar. Sin embargo, no es necesario estirar los músculos, realizar trabajo aeróbico o realizar más ejercicio del mínimo necesario para flexibilizar y aumentar el flujo sanguíneo a los músculos específicos que está trabajando ese día.

Usando el peso muerto como ejemplo: si puede manejar 165 libras durante 7 repeticiones en su serie de trabajo, comience su calentamiento con 115 libras durante 7 a 10 repeticiones fáciles para que la sangre fluya hacia el área, y luego una serie más con 145 durante 2 o 3 repeticiones para prepararlo mentalmente para la serie más pesada que seguirá.

Donde se enumeran los ciclos previos al escape, comience el calentamiento con el segundo ejercicio. Por ejemplo, calienta con prensas de piernas en el caso del ciclo previo al escape de extensión de piernas / prensa de piernas. Esto asegurará que haya calentado todos los músculos necesarios, incluidos los cuádriceps para las extensiones de piernas, y le permitirá preestablecer el peso de la prensa de piernas. Si no calientas con prensas de piernas, que trabajan varios músculos simultáneamente

—y en su lugar comience con la extensión de la pierna, sus músculos auxiliares estarán fríos y el peso no estará preestablecido, lo que dificultará el movimiento sin descanso directamente a la estación de prensa de piernas.

Las necesidades de calentamiento varían entre las personas según la edad, la condición existente y, por supuesto, la temperatura del gimnasio en el que hace ejercicio. Guardar

También hay que tener en cuenta que las primeras repeticiones de este programa de alta intensidad y baja fuerza sirven como un calentamiento adicional. El principio rector aquí es: realice la cantidad mínima de ejercicio requerida para lograr un calentamiento real.

Mantener una tabla de progreso

No evalúe sus entrenamientos por la forma en que se siente, como si logra o no un bombeo, le duele o tiene la sensación de que lo está haciendo bien. Los sentimientos como tales le dicen poco o nada sobre el éxito de un entrenamiento. De hecho, los sentimientos y las corazonadas viscerales nos dicen muy poco sobre nada. Recuerdo que mi buen amigo John Little (el coautor de este libro) respondió una vez a un editorial de una revista musculosa que promocionaba la superioridad de los sentimientos viscerales sobre la ciencia de esta manera: "Si el editor tiene un presentimiento, ¿cómo sabe que no es gas?"

La única forma adecuada de medir el éxito de su entrenamiento a entrenamiento es mediante el estándar de aumentos de fuerza. Si eres más fuerte en el próximo entrenamiento, en repeticiones, peso o ambos, obviamente se produjo un cambio positivo en el músculo. Registre la fecha de cada entrenamiento, los ejercicios, la cantidad de peso, la cantidad de repeticiones completadas correctamente y pésese al comienzo de cada sesión de ejercicio. Si no está aumentando el peso utilizado y / o las repeticiones completadas durante cada entrenamiento, algo anda mal y la cantidad de explicaciones posibles está lejos de ser infinita. Lo siguiente lo explicará.

Regulación del volumen y la frecuencia

A medida que te fortalezcas con el tiempo, el estrés al que estarás expuesto también aumentará progresivamente. Si no se hace algo para compensar el aumento de las tensiones, esas tensiones eventualmente alcanzarán un punto crítico y constituirán un sobreentrenamiento. El primer síntoma de sobreentrenamiento será una ralentización en el progreso, y si continúa con el mismo protocolo de volumen y frecuencia, finalmente habrá un cese completo del progreso. Esto es conocido por los atletas como un *punto de fricción*. Compensar el aumento de las tensiones es bastante simple. A la primera señal de una desaceleración en el progreso, deje de entrenar por completo durante dos semanas para que su cuerpo tenga la oportunidad de restaurar completamente su capacidad de recuperación. Al reanudar el entrenamiento, agregue uno o dos días adicionales de descanso entre entrenamientos, sustituya los ejercicios menos exigentes,

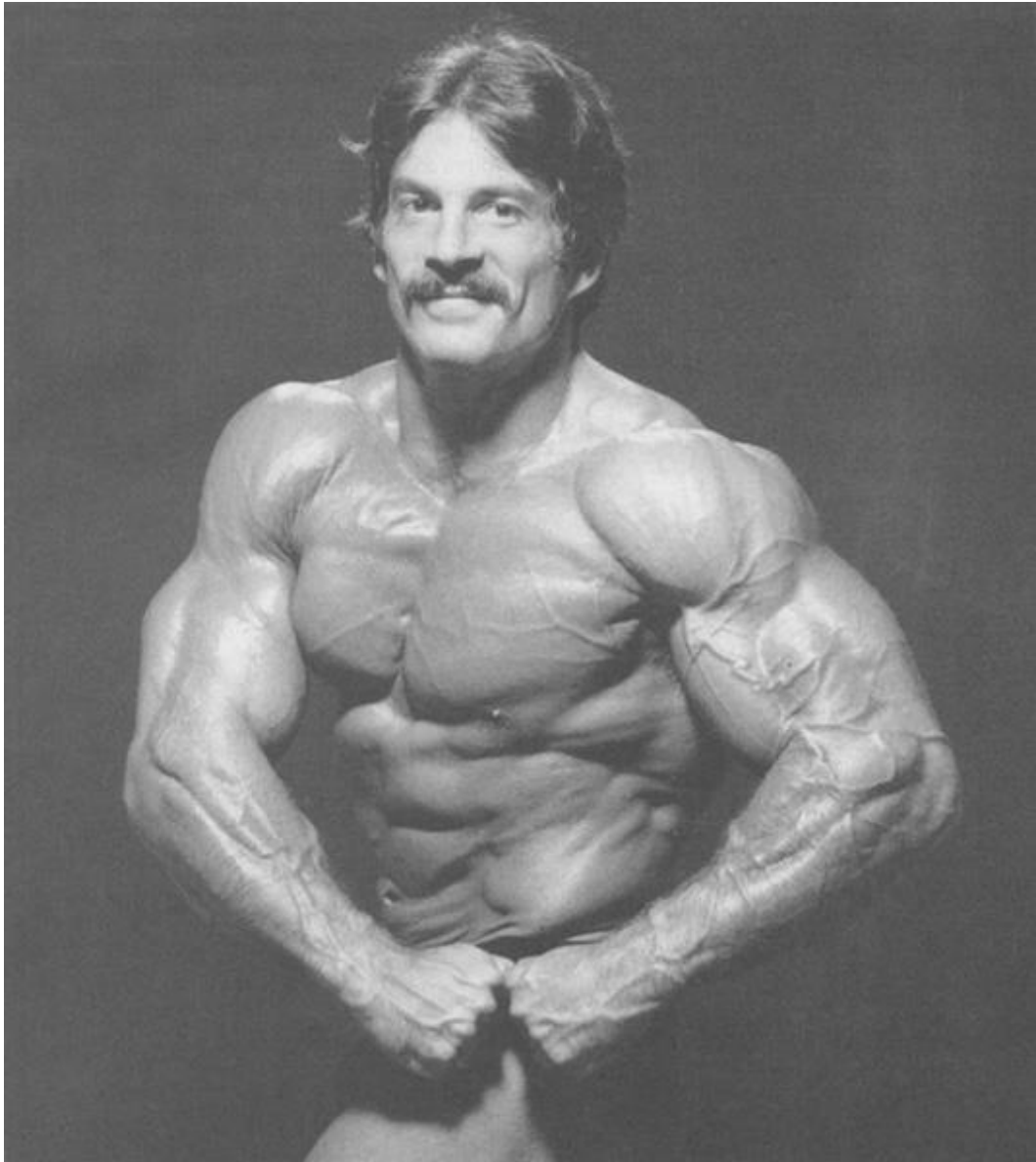
y/o eliminar periódicamente un ejercicio de tus sesiones de entrenamiento. Por ejemplo, cada segundo o tercer entrenamiento para el pecho y la espalda (Día Uno), elimine el peso muerto y realice los encogimientos de hombros menos exigentes; en el día de hombros y brazos (día tres), deje caer las inmersiones periódicamente y simplemente haga las flexiones de tríceps; Y el día de las piernas, deje caer las extensiones de piernas y simplemente haga prensas de piernas, elevaciones de pantorrillas y abdominales. Si bien puede tener la tentación de decir que una disminución de una serie puede no ser mucho, considere que hay relativamente pocos ejercicios para empezar, por lo que una serie menos representará una disminución porcentual significativa.

La tolerancia al estrés del ejercicio individual es un rasgo mediado genéticamente; y como todos estos rasgos, se expresa a través de un amplio continuo; Aquellos con mayor adaptabilidad innata pueden entrenar más que aquellos con menos. Tu mejor amigo será tu tabla de progreso. La falta de progreso casi nunca se debe a muy poco ejercicio, sino demasiado. Si el progreso no es inmediato después de una reducción de la frecuencia de entrenamiento, tome un descanso de dos a tres semanas y reanude el entrenamiento con una frecuencia aún menor. Durante los períodos de cambio físico (progreso), sus requisitos de entrenamiento deben cambiar. Caso en cuestión: ¡tengo varios clientes personales que se entrenan solo una vez cada 10 a 14 días!

Una nota especial

Algunos de ustedes que lean esto estarán entrenando en casa, otros en un club de salud profesional. Si no está familiarizado con el rendimiento adecuado del ejercicio, es posible que desee contratar a un entrenador para un par de sesiones para asegurarse de que está haciendo los ejercicios correctamente. Sin embargo, como muchos entrenadores utilizan el enfoque de volumen tradicional para hacer ejercicio, simplemente debe pedir que le muestren cómo hacer los ejercicios. De hecho, harías bien en llevar este libro contigo al gimnasio y mostrarle al entrenador exactamente qué ejercicios necesitas aprender.

Antes de contratar uno, pregunte sobre los entrenadores del club (incluso los certificados) porque muchos no saben mucho sobre el rendimiento adecuado del ejercicio, y mucho menos el enfoque adecuado de intensidad, volumen y frecuencia. Solicite un entrenador de alta intensidad si hay uno disponible; Es probable que él o ella sepa exactamente lo que necesita.



Capítulo 14

EJERCICIOS DE SUSTITUCIÓN

Los ejercicios enumerados en el capítulo anterior fueron elegidos por una razón específica. Sin embargo, esto no significa que no puedan ser sustituidos por otros periódicamente. Si tiene problemas para realizar los ejercicios enumerados, o no tiene acceso al equipo indicado, puede sustituirlos por los siguientes ejercicios. La clave no son tanto los ejercicios que realizas como que te mantengas fiel a los principios básicos del entrenamiento de alta intensidad.

EJERCICIOS ALTERNATIVOS PARA MORKOUT ONE: PECHO Y ESPALDA

Ejercicios de aislamiento alternativos para el tórax

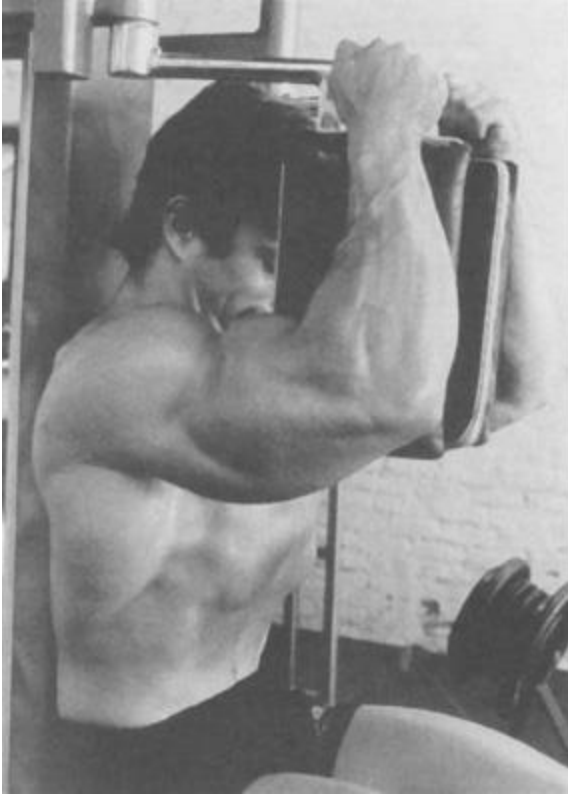
Estos se conocen como ejercicios de aislamiento, ya que trabajan casi exclusivamente los pectorales (músculos del pecho) y requieren poca participación de los hombros o tríceps. (Por el contrario, el press de banca, también destinado a trabajar los pectorales, requiere una gran participación de los hombros y los tríceps). Estos ejercicios se realizan con manijas y poleas de cable o con los brazos de movimiento de una máquina de plataforma de pectorales.



Los cruces de cables se pueden realizar de forma bilateral o unilateral.

Cruces de cables

Para realizar cruces de cables, párese entre dos poleas altas. Sujete las manijas al final de cada cable, doblando los codos de 20 a 30 grados, y comience cada ejercicio en la posición posterior donde los codos están ligeramente detrás del plano del torso. Muévete contra la resistencia lentamente hasta que ambas manos se hayan retirado hacia abajo y a través de la línea media de tu torso. Haga una pausa en esta posición completamente contraída, luego baje bajo control. Realice una serie de 6 a 10 repeticiones hasta el fallo.



La cubierta pectoral es el único ejercicio que permite una contracción completa de los músculos pectorales en la posición de contracción máxima, lo que lo convierte en el mejor ejercicio de pecho solitario.

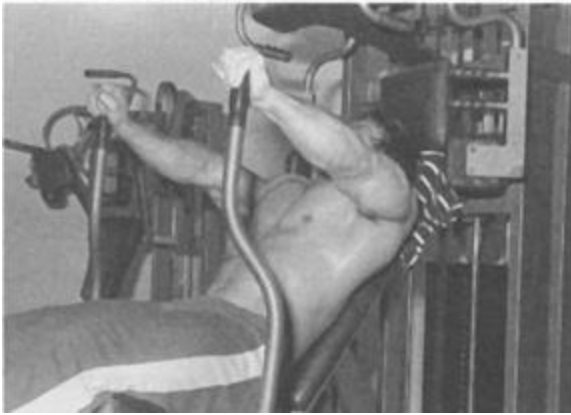
Pec Deck

Para utilizar la plataforma de pectorales, siéntese dentro de la máquina y coloque la parte inferior de los brazos perpendicular al piso con los antebrazos apoyados contra las almohadillas de movimiento. Empuje uniformemente contra ambas almohadillas a la vez, terminando la repetición cuando los brazos de movimiento se encuentren en el medio. Haga una pausa en la posición contraída, luego realice la parte negativa del movimiento bajo control.

Realice una serie de 6 a 10 repeticiones hasta el fallo.

Ejercicios compuestos alternativos para el press

de banca de pecho



Las prensas de pecho a máquina son un buen sustituto de las prensas inclinadas. Aquí Mentzer realiza el press de banca con máquina Nautilus como parte de su ciclo de pecho previo al escape.

Este ejercicio se puede realizar con una barra, mancuernas o una máquina. Prefiero usar una máquina ya que el mecanismo guiado proporciona un mayor control y no hay posibilidad de quedarse atascado con una barra en el pecho en caso de que no pueda completar una repetición.

Independientemente del dispositivo que utilice, comience con el peso a la distancia de los brazos con los codos bloqueados (algunas máquinas requieren que comience con el peso en la posición inferior). Sus manos deben estar un poco más cerca del ancho de los hombros, con los codos ensanchados lejos del torso, hacia las orejas. Bajo un control muy estricto, baje el peso a la parte superior del pecho, justo delante de las clavículas o los huesos del hombro. Con poca pausa, presione hacia atrás hasta la parte superior donde los brazos están rectos y los codos bloqueados; luego baje bajo control. Realice una serie de 1 a 3 repeticiones hasta el fallo.

Si usa una barra, le sugiero encarecidamente que tenga un observador presente en caso de que no complete una repetición y / o tenga problemas para atormentar la barra.

Sumerge

Sujete las manijas de un conjunto de barras de inmersión y presione hasta la posición de bloqueo superior para que su peso corporal sea soportado por sus brazos. Baje lentamente hasta que sienta un estiramiento cómodo en los músculos pectorales y luego, después de una breve pausa, presione para volver a la posición inicial. Puede poner más énfasis en los pectorales permitiendo que la parte superior de los brazos se ensanche lejos del torso, el consejo exactamente opuesto cuando se usan fondos para estimular los tríceps. Realice de 1 a 3 repeticiones hasta el fallo. La mayoría de los gimnasios modernos tienen máquinas de inmersión con una pila de pesas selectorizada a un lado, donde te sientas en un asiento y presionas hacia abajo en forma de inmersión. Esto es ideal para aquellos que inicialmente no son lo suficientemente fuertes como para sumergirse con su propio peso corporal.



Las inmersiones también son un gran ejercicio para el pecho cuando se usan como parte de un ciclo previo al escape.

Si no tiene acceso a un dispositivo de este tipo y aún no es lo suficientemente fuerte como para realizar incluso una inmersión de rango completo con el peso corporal, use el mismo método de solo negativo sugerido para la barbilla. Párese en un banco o silla frente a las barras de inmersión. Colóquese en la posición superior de brazo recto, codo bloqueado; y baje lentamente, idealmente durante 7 a 10 segundos. Después de un tiempo, encontrará que las caídas solo negativas son muy fáciles y estará listo para caídas regulares de rango completo. Si bien la mayoría usa este ejercicio para los tríceps, también es maravilloso para estimular los pectorales y los deltoides frontales.

Ejercicios de aislamiento alternativos para

los suéteres con mancuernas traseras

Acuéstese boca arriba en un banco plano con los pies en el suelo. Use una mancuerna, sosteniéndola con ambas manos en una posición de brazo estirado sobre su cabeza. Baje la mancuerna lo más atrás posible detrás de su cabeza. Haga una breve pausa y luego regrese a la posición inicial. Realice una serie de 6 a 10 repeticiones.

Jerséis de máquina Nautilus

Siéntese erguido dentro de la máquina de pulóver y abróchese el cinturón de seguridad. Empuje hacia abajo el pedal para mover las coderas a su posición para que pueda colocar la parte superior de los brazos sobre las almohadillas. Permita que la parte superior de los brazos se estire hacia atrás tanto como sea cómodo. Luego presione las almohadillas y mueva los codos a una posición justo detrás del torso. Haga una pausa en esta posición completamente contraída por un momento y luego controle el regreso de la parte superior de los brazos a la posición inicial completamente estirada. Realice una serie de 6 a 10 repeticiones.



Los suéteres de la máquina Nautilus brindan resistencia directa a los músculos anchos de la parte superior de la espalda.

Ejercicios compuestos alternativos para los remos

con barra trasera

Este ejercicio se puede hacer con una barra, mancuerna o una máquina. Aquellos con problemas en la parte baja de la espalda deben usar una máquina de remo o remos con mancuernas de un solo brazo. La mayoría de las máquinas de remo te tienen sentado contra una almohadilla, lo que elimina todo el estrés de la parte inferior de la espalda. Alternativamente, el uso de una mancuerna le permitirá apoyarse con la mano libre en el borde de un banco, reduciendo la tensión en la parte inferior de la espalda. Para aquellos que usan una barra, párese directamente detrás de la barra mientras se inclina para que su espalda esté lo más plana posible, paralela al piso con la cabeza erguida. Agarre la barra con un agarre al ancho de los hombros y, sin cambiar la posición de la espalda, levántese ligeramente para que la barra no toque el piso. Luego rema, tirando de la barra hacia arriba para que golpee el área inferior del pecho. Debido a la física involucrada, este es un ejercicio en

que no podrás sostener la barra estáticamente en la parte superior del movimiento. Simplemente baje la barra bajo control y repita. Realice una serie de 6 a 10 repeticiones hasta el fallo.



Remos con barra. Tire de la barra hacia arriba para que golpee el área inferior del pecho.

Remo con mancuernas de un brazo

Los remos con mancuernas con un brazo se realizan esencialmente de la misma manera que el remo con barra, excepto que está apoyando su torso con la mano libre en el extremo de un banco o silla mientras rema con la mancuerna con la otra mano. Rema con la mancuerna lo más alto que puedas, ligeramente por encima del plano del torso, haz una breve pausa y baja bajo control. Realice una serie de 6 a 10 repeticiones hasta el fallo. Luego descanse lo menos que sea necesario después de completar el número prescrito de repeticiones y repita con el otro brazo.



Filas con mancuernas de un brazo. Levante la mancuerna lo más alto que pueda, ligeramente por encima del plano del torso, para asegurar una contracción completa.

Máquinas de remo

Hay tantas marcas de máquinas de remo en estos días que sería imposible examinar el uso adecuado de cada una. Sin embargo, el principio general con todos ellos es el mismo. Mientras está sentado en posición vertical sobre la almohadilla del asiento, arquee la espalda con el pecho tocando la almohadilla directamente frente a usted.

Agarra las manijas y rema bajo estricto control. Una vez que esté en una posición lo más contraída posible, haga una pausa de dos o tres segundos y baje bajo control. Realice una serie de 6 a 10 repeticiones hasta el fallo. Este es principalmente un ejercicio de latissimus, pero también golpea los deltoides posteriores y el braquial, el músculo en la parte exterior del brazo entre el bíceps y el tríceps.

Dominadas

Agarra por debajo de una barra de dominadas por encima de la cabeza. Permita que sus brazos sostengan todo el peso de su cuerpo. Luego, levante los pies detrás de las rodillas para que no toquen el piso y levántese lentamente hasta que su barbilla despeje la parte superior de la barra. Haga una breve pausa en esta posición completamente contraída y luego

Baja bajo control a la posición inicial. Repita durante una serie de 6 a 10 repeticiones hasta el fallo.



Las dominadas son un gran desarrollador de la parte superior del cuerpo, particularmente cuando se emplean como la parte compuesta de un ciclo previo al escape.

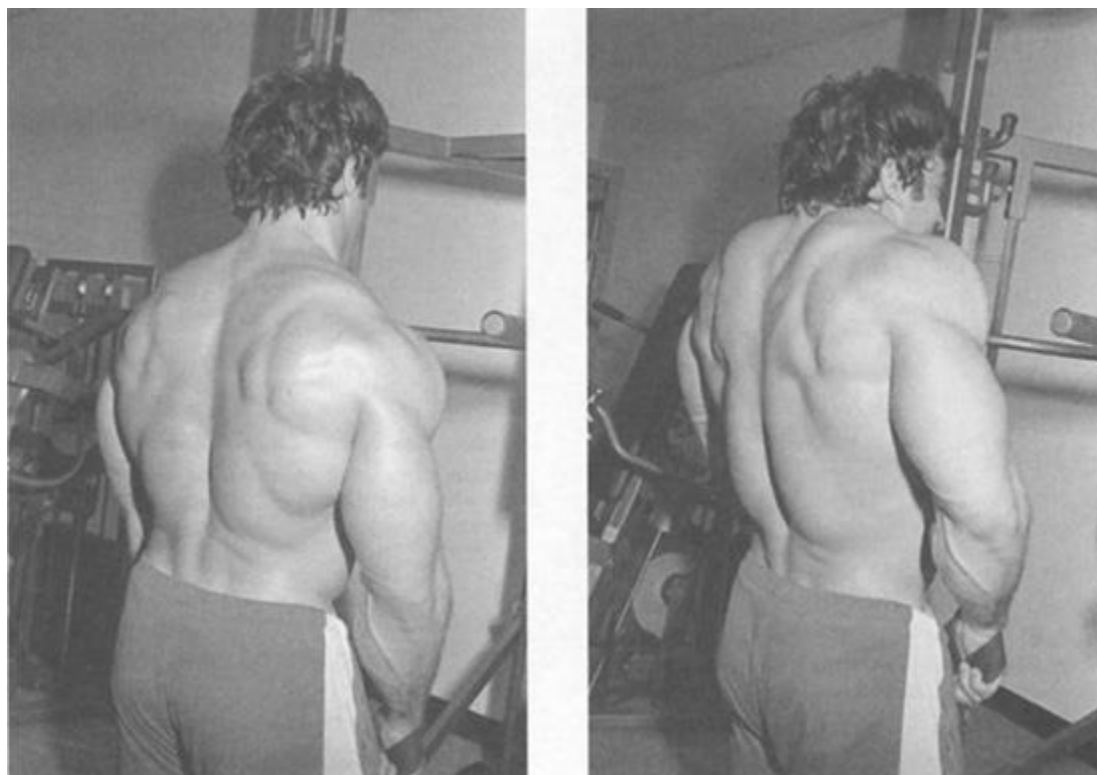
Si inicialmente está demasiado débil para hacer una dominada, comience con mentón solo negativo. Junto a la barra de dominadas, coloca un banco o silla que sea lo suficientemente alto como para que puedas bajarte de él a la posición superior donde tu barbilla está por encima de la barra. Mantenga esa posición durante uno o dos segundos y baje muy lentamente, tomando de 5 a 10 segundos. Si solo puede hacer una repetición descendente (o negativa) al principio, está bien: las repeticiones negativas mejoran la fuerza rápidamente y pronto hará repeticiones regulares de rango completo. Al llegar a la parte inferior, vuelva a ponerse de pie en el banco o la silla, vuelva a asumir la posición superior de la barbilla y realice otra repetición negativa. Una vez que pueda hacer siete o más negativos lentos, debería poder comenzar las repeticiones de rango completo en las que se levanta (barbilla), hace una pausa y baja bajo control. Este ejercicio se emplea para trabajar principalmente el latissimus, pero también es eficaz para trabajar los deltoides posteriores y para estimular los bíceps.

Ejercicio alternativo para peso muerto

Encogerse de hombros

Este ejercicio se puede hacer con una barra, mancuernas o una máquina. Prefiero el uso de una máquina ya que no hay necesidad de levantar los pesos del piso; y el mecanismo guiado lo hace menos manejable. Encogimiento de hombros funciona

principalmente el trapecio, los músculos justo fuera de los hombros, situados en la parte superior de la espalda. Independientemente del dispositivo de ejercicio que utilice, comience el movimiento con el peso a la distancia de los brazos. Piense en sus brazos como cadenas (rectas hacia arriba y hacia abajo) con ganchos en los extremos (sus manos). Sin doblar los brazos, simplemente encoge los hombros hacia las orejas hasta donde lleguen, no hay movimiento de hombros. Si su espalda es redondeada, las trampas no se pueden contraer por completo. Mantenga la posición superior durante un par de segundos y luego baje bajo control. Realice una serie de 6 a 10 repeticiones hasta el fallo. Si no sabe cómo usar muñequeras, le aconsejo que lo aprenda pronto. Una vez que las pesas que manejas en este ejercicio comiencen a ser pesadas, tu agarre cederá antes de que puedas llegar a un punto de falla.

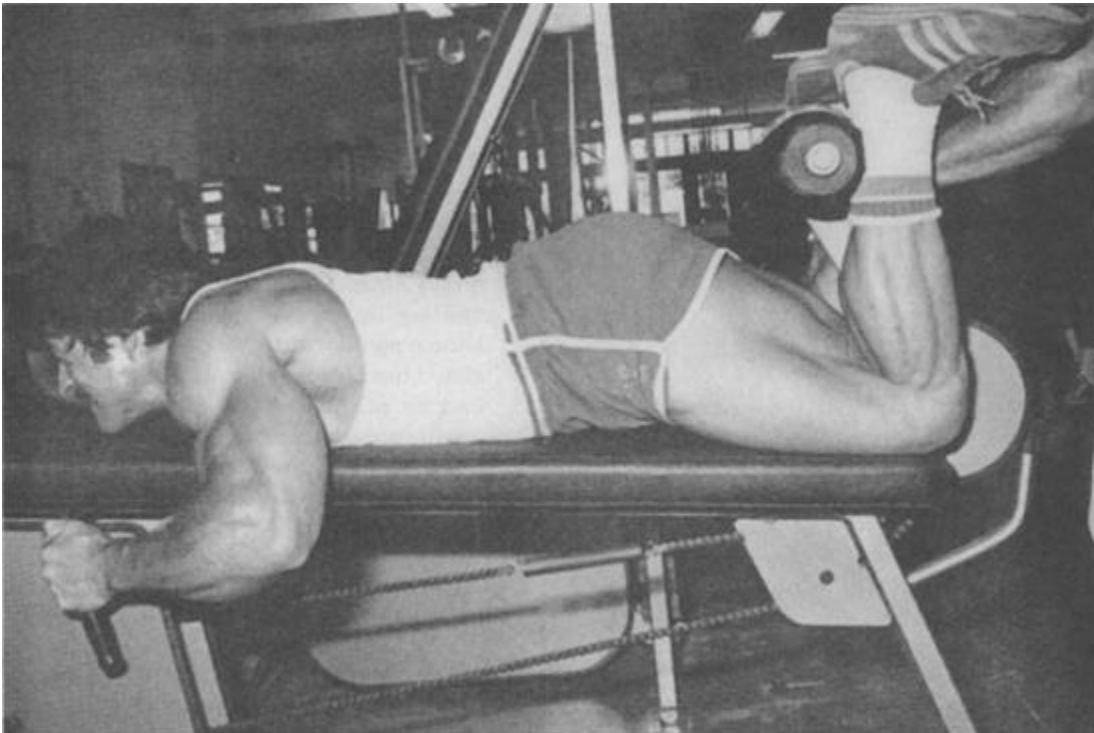


Los encogimientos de hombros se pueden realizar con una barra, pesas, una máquina de press de banca Universal o, como se muestra aquí, con un par de correas y una polea de piso: la clave es levantar los hombros lo más alto posible.

Nota: Como el ejercicio de peso muerto trabaja no solo la parte inferior y superior de la espalda, sino también los isquiotibiales (comúnmente conocidos como bíceps de las piernas) en la parte posterior de los muslos, si no realiza peso muerto, debe asegurarse de incluir un conjunto de flexiones de piernas con sus ejercicios de entrenamiento de piernas durante el Entrenamiento Uno.

Flexiones de piernas

El curl de piernas requiere una máquina especial que se encuentra en prácticamente el 100 por ciento de todos los gimnasios comerciales. Acuéstese boca abajo en la máquina en una posición en la que sus tendones de Aquiles estén apoyados debajo de la almohadilla del brazo de movimiento y las rodillas estén en el borde del banco. Inicie el movimiento deliberadamente, sin sacudidas o empujones repentinos para comenzar el peso. Proceda de la misma manera deliberada hasta que haya curvado la parte inferior de las piernas lo más alto posible; hasta que las almohadillas de movimiento de los brazos toquen los glúteos (si es posible). Haga una pausa de dos o tres segundos en la posición superior; y más bajo control. Repita de 12 a 20 repeticiones hasta el fallo. El peso muerto también funciona bien para estimular los isquiotibiales, por lo que el entrenamiento sugerido ha eliminado los rizos de piernas, eliminando así la superposición innecesaria e indeseable.



Flexiones de piernas: dobla las piernas lo más alto que puedas y mantén la posición completamente contraída durante una pausa distinta antes de reducir la resistencia.

EJERCICIOS ALTERNATIVOS PARA MORKOUT TMO: PIERNAS, PANTORRILLAS Y ABDOMINALES

Ejercicios de aislamiento alternativos para las piernas

La máquina de extensión de piernas es el único ejercicio que aísla eficazmente los muslos frontales; por lo tanto, no es posible sustituir este ejercicio.



En esta postura abdominal arrodillada, las pantorrillas, los isquiotibiales, los cuádriceps y los abdominales de Mentzer se muestran con gran efecto: ¡observe el desarrollo en abanico de sus músculos serratos e intercostales!

Ejercicio compuesto alternativo para las sentadillas de piernas

Si no tiene una máquina de prensa de piernas, puede sustituir el rendimiento de una serie de sentadillas inmediatamente después de la extensión de la pierna para completar el ciclo previo al agotamiento. Como las sentadillas implican el uso de pesos mucho más pesados y pueden ser peligrosas para la parte baja de la espalda si no se tiene la precaución adecuada, es mejor elegir un peso que permita aproximadamente 12 repeticiones y detenerse en el punto de falla positiva en lugar de pasar a la falla total con repeticiones forzadas y negativas. Además, se recomienda el uso de un bastidor de potencia con imperdibles fuertes o una máquina especial con cierres de seguridad (como una máquina Smith).



Sentadillas: asegúrese de no caer o detenerse en la posición inferior del movimiento. Si necesita descansar brevemente, hágalo en la parte superior cuando sus piernas estén completamente extendidas.

Coloque la barra en la parte superior de la espalda, debajo de la nuca, a través del trapecio. Con los pies ligeramente más anchos que el ancho de los hombros y en ángulo hacia afuera, descienda con la rodilla doblada con la espalda plana y la cabeza hacia arriba hasta que los muslos estén paralelos al suelo y no más bajos. Luego, inmediatamente, sin ningún rebote, comience un ascenso controlado a la posición superior, con las piernas rectas. Una vez que hayas llegado a la cima, haz una pausa solo el tiempo suficiente para respirar profundamente. Repetir. Esto trabaja todos los músculos del muslo juntos, aunque principalmente los músculos cuádriceps frontales y, como descubrirá, sirve para estimular en gran medida el sistema cardiovascular. *Advertencia:* No caiga rápidamente en una posición de fondo donde sus glúteos casi toquen el suelo y luego rebote. Un estilo de actuación tan suelto es infalible

prescripción para lesiones. Recuerde: este es un ejercicio de alta intensidad y baja fuerza, ¡el ejercicio ideal y más seguro posible cuando se realiza correctamente!

Ejercicio compuesto alternativo para las

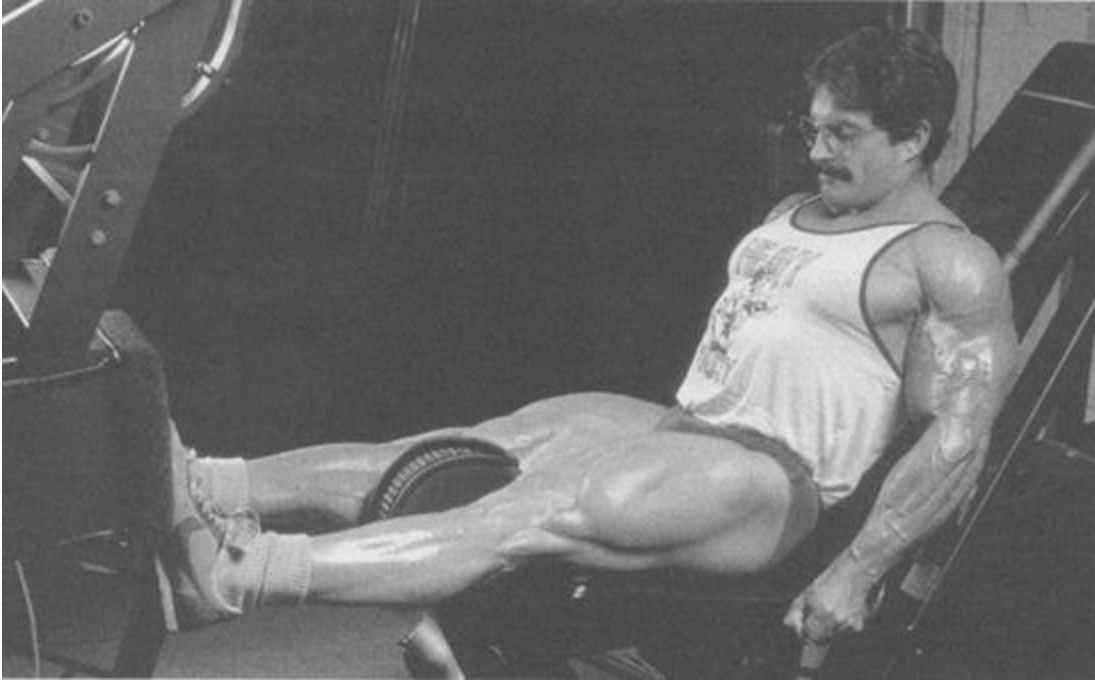
pantorrillas Prensas de dedos

Mi ejercicio favorito para la pantorrilla es la prensa de dedos de los pies en la máquina de prensa de piernas. No hay presión en la espalda con este, y el peso parece más directo, ya que pasa directamente del pie a la parte inferior de la pierna. Coloque las puntas de los pies en la prensa de piernas y mantenga las rodillas bloqueadas mientras realiza este ejercicio. Se debe permitir que el pie se estire hacia atrás lo más posible antes de comenzar la prensa de los dedos. A partir de ahí, el peso debe moverse deliberadamente a una posición completamente contraída y mantenerse durante una pausa antes de regresar lentamente a la posición de estiramiento inferior. Realice una serie de 12 a 20 repeticiones hasta el fallo.

El ejercicio acentuado negativo también se puede hacer aquí. Tenga cuidado de no hacer más de una serie de este ejercicio en estilo acentuado negativamente la primera vez que lo intente. La resistencia negativa hace que los músculos estén muy doloridos, y las pantorrillas especialmente pueden doler tanto por los aspectos negativos que no podrá caminar durante una semana si no tiene cuidado.

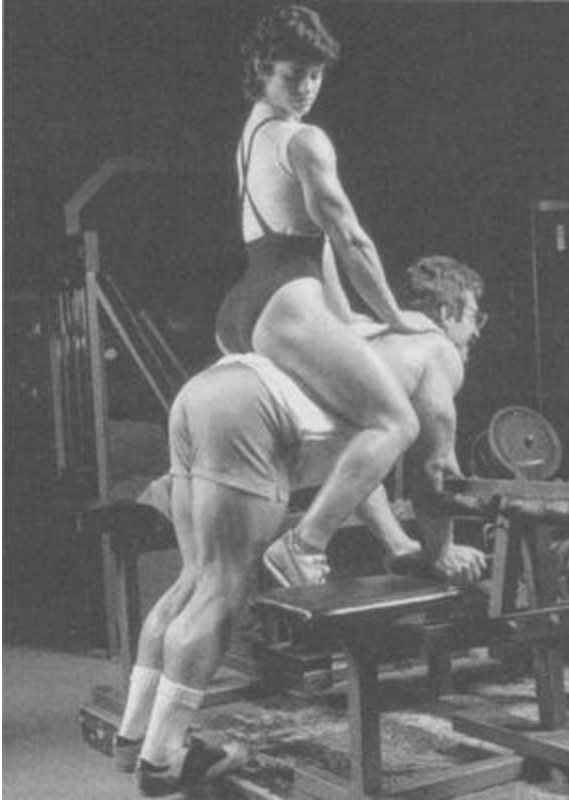
Cría de terneros de burro

Este es un ejercicio de pantorrillas de antaño que ha perdurado debido a su efectividad en la construcción de grandes pantorrillas. Si bien no es un ejercicio tan práctico de realizar como los ya indicados, debido al hecho de que requiere que otra persona se sienta en la parte baja de la espalda y (si sus pantorrillas son bastante fuertes) tal vez sostenga una placa de barra pesada en su regazo, sin embargo, es un ejercicio muy potente para estimular las pantorrillas cuando se realiza correctamente.



Las prensas de dedos se pueden realizar en cualquier máquina de prensa de piernas, asegúrese de mantener la posición completamente contraída brevemente antes de reducir la resistencia.

Coloque los talones sobre un bloque de madera para que las pantorrillas puedan bajar por debajo de una posición paralela con las puntas de los pies. Inclínese y coloque los antebrazos en un banco plano acolchado que debe elevarse a un nivel para que su torso esté doblado hacia adelante en un ángulo de no más de 90 grados con respecto a sus piernas. Haga que su asistente o compañero de entrenamiento se suba a su espalda baja y se siente derecho para que la resistencia de su peso corporal esté directamente sobre sus caderas. Lentamente, usando solo la fuerza de los músculos de la pantorrilla, levántese de puntillas, asegurándose de flexionar las pantorrillas al máximo en la posición superior o completamente contraída. Haga una pausa por un momento y luego baje los talones a la posición inicial preestirada. Realice una serie de 12 a 20 repeticiones hasta el fallo.

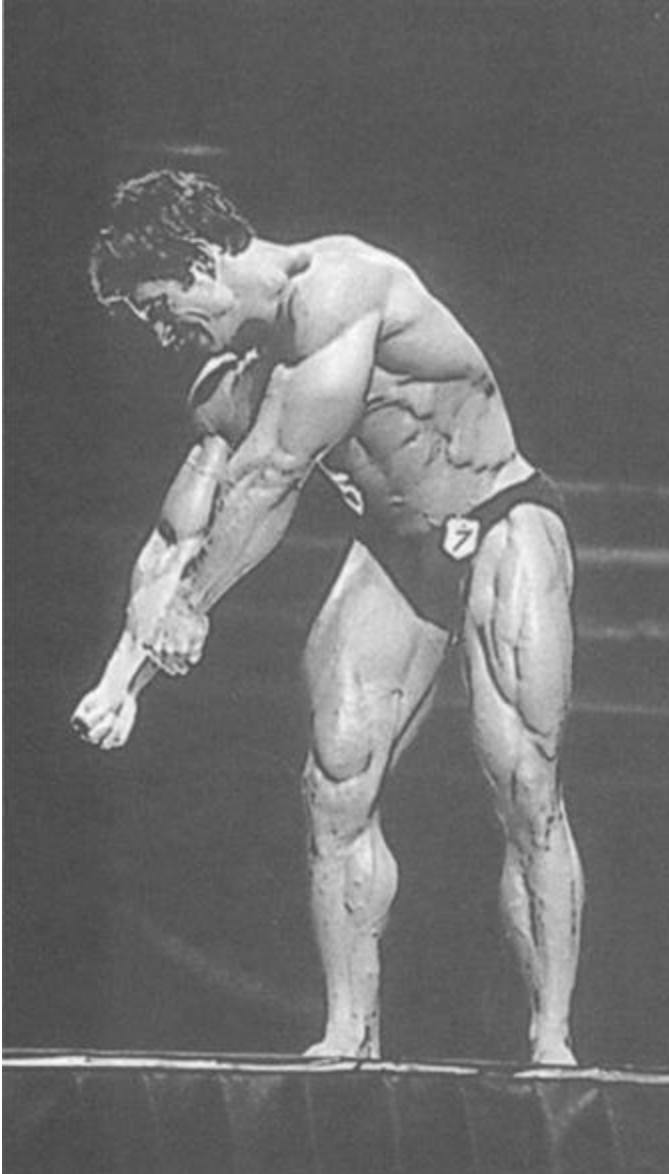


Elevaciones de terneros de burro: obtenga una contracción completa al final de cada repetición.

Ejercicios alternativos para los abdominales

Elevaciones de piernas colgantes

Colgando de las manos de una barra de mentón, levante las piernas con las rodillas rectas hasta que los pies toquen la barra. Luego baja las piernas muy estrictamente bajo control. No será necesario usar peso cuando utilice este ejercicio por primera vez, pero una vez que pueda realizar una serie de 20 repeticiones, querrá agregar algo de resistencia a sus pies para que el ejercicio sea más intenso y progresivo.



Un buen conjunto de abdominales es crucial para la competencia, ya que los abdominales son evidentes incluso en las transiciones entre posturas.



Las elevaciones laterales de Nautilus formaron el núcleo del entrenamiento de hombros de Mike Mentzer cuando entrenaba para los concursos Mr. Universe y Mr. Olympia.

EJERCICIOS ALTERNATIVOS PARA MORKOUT THREE: HOMBROS Y BRAZOS

Ejercicios de aislamiento alternativos para los

hombros Nautilus Elevaciones laterales

Cuando estaba entrenando para el concurso Mr. Olympia, esta máquina formó el núcleo de mi entrenamiento de hombros. En realidad, es una máquina que fue diseñada con el principio de pre-escape firmemente en mente, ya que tiene una función de elevación lateral (aislamiento) y presión (compuesto) incorporada en su mecánica. Para comenzar la parte de elevación lateral, siéntese en la máquina con la espalda apoyada contra la almohadilla. Coloque las manos en las manijas con la parte posterior de las muñecas al ras contra las almohadillas de los brazos de movimiento.

Despacio

Solo con la fuerza de los hombros, levante los brazos de movimiento hasta que estén paralelos a los hombros. Haga una breve pausa en esta posición completamente contraída y luego baje la resistencia lentamente bajo control hasta la posición inicial. Realice una serie de 6 a 10 repeticiones hasta el fallo.

Laterales de cable doblados

Párese entre dos poleas superiores y sujete la manija de la polea a su izquierda con la mano derecha y la polea a su derecha con la mano izquierda. Inclínandose por la cintura en un ángulo de 90 grados y con los brazos ligeramente doblados, levante los brazos hacia arriba y hacia atrás hasta que estén justo detrás del torso. Mantenga brevemente en esta posición completamente contraída y luego baje lentamente bajo control. Realice una serie de 6 a 10 repeticiones hasta el fallo.

Ejercicios compuestos para los hombros

Remo vertical

Este involucra los bíceps, los trapecios y las cabezas anterior y lateral del deltoides. Use un agarre al ancho de los hombros y levante la barra hasta el nivel del pezón, haga una pausa y baje. No uses tanto peso que comiences a balancearlo hacia arriba. Inclinarle hacia atrás le dará una ventaja de palanca, así que mantenga la espalda recta mientras realiza este ejercicio. Las correas serán útiles con este, así que será mejor que consigas un par. Los antebrazos están involucrados en todos los ejercicios en los que debe agarrar una barra con las manos, y se volverán muy bombeados y fatigados cuando realice esos ejercicios hasta el fallo. Después de algunos entrenamientos en este sistema, comprenderá por qué no hay necesidad de trabajar directamente con el antebrazo. Se ha dicho que tengo los mejores antebrazos en el negocio, ¡y nunca hice ningún trabajo directo de antebrazos!



Los remos verticales se pueden realizar con buenos resultados con una barra, correas y una polea de piso o, como se muestra en la imagen, en una máquina Universal. Levanta los codos lo más alto posible.

Presione detrás del cuello

Este ejercicio de hombros, el más practicado de todos, es mi favorito personal y probablemente ha contribuido más al desarrollo de mi deltoides que cualquier otro. Trabaja las tres cabezas de deltoides (más particularmente las cabezas anterior y lateral), así como el trapecio, la parte superior de la espalda y los tríceps.



Presione detrás del cuello: un ejercicio que golpea todas las cabezas de los deltoides además del trapecio, la parte superior de la espalda y los tríceps.

Existen numerosas máquinas de prensado de hombros, la más notable es el componente compuesto o de prensado de la máquina de doble hombro Nautilus. Al usar una barra, tome un agarre al ancho de los hombros en este ejercicio y mantenga los codos dirigidos hacia los lados para que la resistencia se dirija a los deltoides tanto como sea posible. Realice el movimiento de manera lenta y deliberada, deteniéndose en la parte superior antes de bajar bajo control. Repita durante una serie de 6 a 10 repeticiones hasta el fallo. Los negativos se pueden hacer tirando del peso a la posición superior. Al hacer los negativos, asegúrese de que el peso se baje lentamente en todo el rango de movimiento y que no pierda el control del peso una vez que haya alcanzado el punto de máxima resistencia en su progresión descendente.

Prensas de máquinas

Siéntese con la espalda apoyada contra la almohadilla. Agarra las asas y presiona hacia arriba. Asegúrese de mantener los codos dirigidos hacia los lados para que la resistencia se dirija hacia los deltoides tanto como sea posible. Realice el movimiento de manera lenta y deliberada, deteniéndose en la parte superior antes de

bajando bajo control. Repita durante una serie de 6 a 10 repeticiones hasta el fallo.



La prensa detrás del cuello también se puede realizar en ciertos tipos de máquinas de ejercicios, como la máquina Universal de prensa de hombros que Mike está usando en esta fotografía.

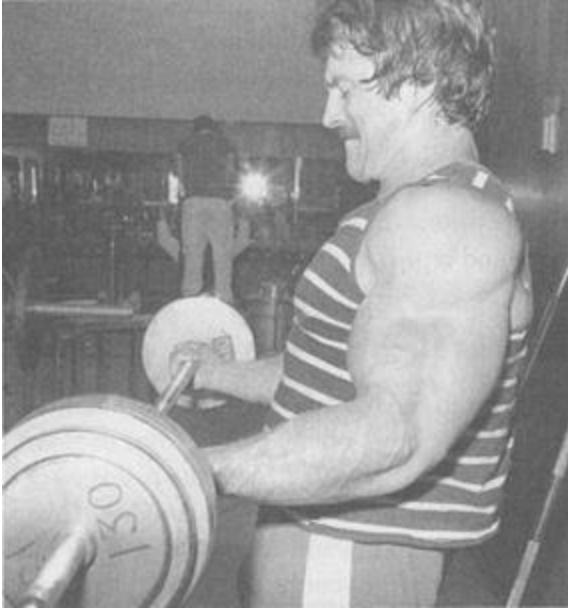


Las prensas mecánicas como Nautilus también son excelentes movimientos de acabado después de agotar previamente los deltoides con un conjunto de elevaciones laterales.

Ejercicios alternativos de bíceps Curls con barra de pie

Dado que la mayoría de los gimnasios tienen máquinas de curling con física mecánica que las hacen casi inútiles, sugiero el curl estándar con barra recta. El curl con barra regular es probablemente el más simple de los ejercicios de brazos para realizar, pero también uno de los más productivos. Es fácil caer en un estilo muy suelto cuando se hace el curl regular, así que tenga especial cuidado aquí para realizar sus primeras seis repeticiones sin tirones repentinos ni trampas.

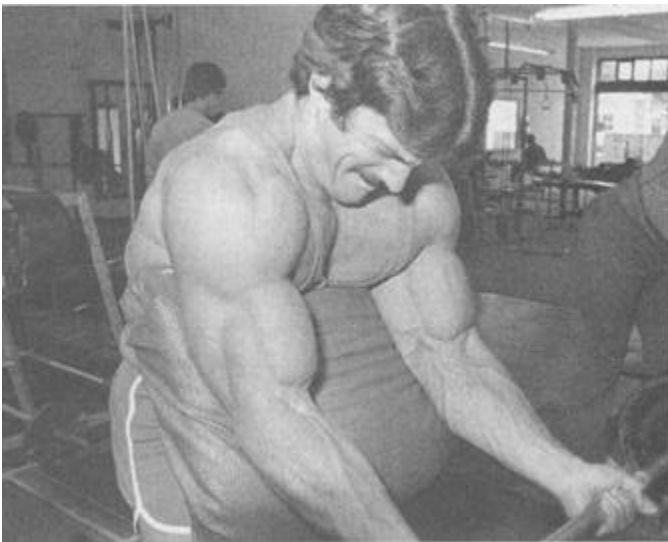
De pie detrás de la barra, inclínese con la espalda recta y la cabeza erguida. Agarra la barra con un agarre a la altura de los hombros y ponte de pie. Sin sacudidas, tirones o empujones repentinos para comenzar con el peso, dobla la barra bajo un control estricto mientras mantienes los codos metidos en la cintura. Deje que los brazos se extiendan completamente en la parte inferior y se doblen hasta la posición contraída donde la barra toca las clavículas. Al llegar a la cima, haga una pausa solo un poco y baje bajo control. En las últimas dos repeticiones duras, está bien usar un ligero enganche para comenzar con el peso, pero asegúrese de aumentar los músculos tanto como sea posible. Mantenga los codos estables y metidos a los lados con las manos un poco más anchas. Notarás que la parte más dura del rizo está en el punto en que los antebrazos están en una posición perfectamente paralela al piso. Este es el único punto en el rango de movimiento en el que tienes resistencia directa porque aquí estarás tirando hacia arriba, mientras que la barra está siendo tirada hacia abajo. Es importante que luches contra el peso a través de ese punto, en lugar de inclinarte hacia atrás con el cuerpo como palanca para ayudar. Realice una serie de 6 a 10 repeticiones hasta el fallo. Cuando se complete el conjunto, vuelva a colocar la barra en el piso con cuidado, con la espalda recta y la cabeza hacia arriba.



Los curls con barra de pie son uno de los ejercicios de bíceps más productivos que puedes realizar, si los realizas correctamente.

Rizos de predicador

Este ejercicio ha suplantado al curl con barra regular como el ejercicio de brazos más popular, debido en gran parte a su asociación con Larry Scott, el primer ganador del concurso Mr. Olympia (en 1965) y el hombre que muchos creen que tenía los bíceps más perfectamente desarrollados de todos los tiempos. Puede ser un ejercicio muy productivo para cualquier persona si se realiza correctamente.



Rizos de predicador: para obtener mejores resultados, realice este ejercicio en un banco que tenga una pendiente de 90 grados; Esto asegurará la resistencia en la posición de contracción total o máxima.

Al hacer este ejercicio, use un banco que tenga una pendiente de 90 grados o que esté perfectamente perpendicular al suelo. Esto asegurará la resistencia en la parte superior del rizo, lo que mejorará en gran medida la estimulación que reciben los bíceps. Los codos deben estar lo más apretados posible, con las manos colocadas ligeramente más anchas que los codos, lo que hace que los antebrazos formen una V. Permita que los brazos se extiendan completamente en la parte inferior del movimiento, pero tenga cuidado de no sacar el peso de esa posición. Enrolle el peso lenta y deliberadamente desde la parte inferior, deteniéndose momentáneamente en la parte superior antes de bajar lentamente. Realice una serie de 6 a 10) repeticiones hasta el fallo.

Barbillas con las palmas hacia arriba

No, este ejercicio no entró en la sección de bíceps por accidente. Los bíceps reciben mucha estimulación de este ejercicio, al igual que el pulldown de agarre cerrado.

Agarra por debajo de una barra de dominadas por encima de la cabeza. Permita que sus brazos sostengan todo el peso de su cuerpo. Luego, levante los pies detrás de las rodillas para que no toquen el piso y levántese lentamente hasta que su barbilla despeje la parte superior de la barra. Haga una breve pausa en esta posición completamente contraída y luego baje bajo control a la posición inicial. Repita durante una serie de 6 a 10 repeticiones hasta el fallo.

Si te resulta imposible hacer barbillas, hazlas de manera negativa. Usando una caja o silla, salta a la posición superior de la barbilla y baja lo más lentamente posible hasta una posición completamente estirada. Hazlos hasta que ya no puedas controlar el movimiento descendente de tu cuerpo. Después de varios entrenamientos, debería haber desarrollado suficiente fuerza para realizar al menos un par de mentones positivos regulares. Continúa con los negativos hasta que tengas la fuerza suficiente para hacer seis repeticiones positivas.

Concentración de rizos

Cuando estaba entrenando para el concurso Mr. America de 1976, la base de la Fuerza Aérea donde estaba estacionado tenía solo una máquina de ejercicios, un Marcy Circuit Trainer, y una mancuerna de 45 libras. Terminé usando esa mancuerna para rizos de concentración, que se convirtió en el elemento básico de mi entrenamiento de bíceps.



Rizos de concentración: un gran constructor de bíceps que te permite darte repeticiones forzadas y repeticiones negativas con tu mano libre una vez que se ha alcanzado una etapa de falla muscular positiva.

Comienza el curl agarrando una mancuerna con la mano derecha con el brazo colgando perpendicular y apoyado contra el interior del muslo derecho. Desde esta posición de "suspensión muerta", enrolle lentamente la mancuerna hacia su hombro izquierdo. A medida que avanza en el rango de movimiento, supine su mano de modo que la placa interior de la mancuerna toque el deltoides anterior de su hombro izquierdo en el punto de finalización. Haga una breve pausa en la posición completamente contraída y luego baje el peso lentamente bajo control.

Realice una serie de 6 a 10 repeticiones hasta el fallo y luego cambie de brazo y repita el procedimiento que acabamos de describir.

Rizos de máquina Nautilus

Siéntate en la máquina de curl Nautilus y coloca los codos en la almohadilla frente a ti. Debe colocar el asiento de modo que la almohadilla esté aproximadamente al nivel de sus hombros. Sujete las manijas y doble ambos brazos hacia arriba en la posición de contracción completa.

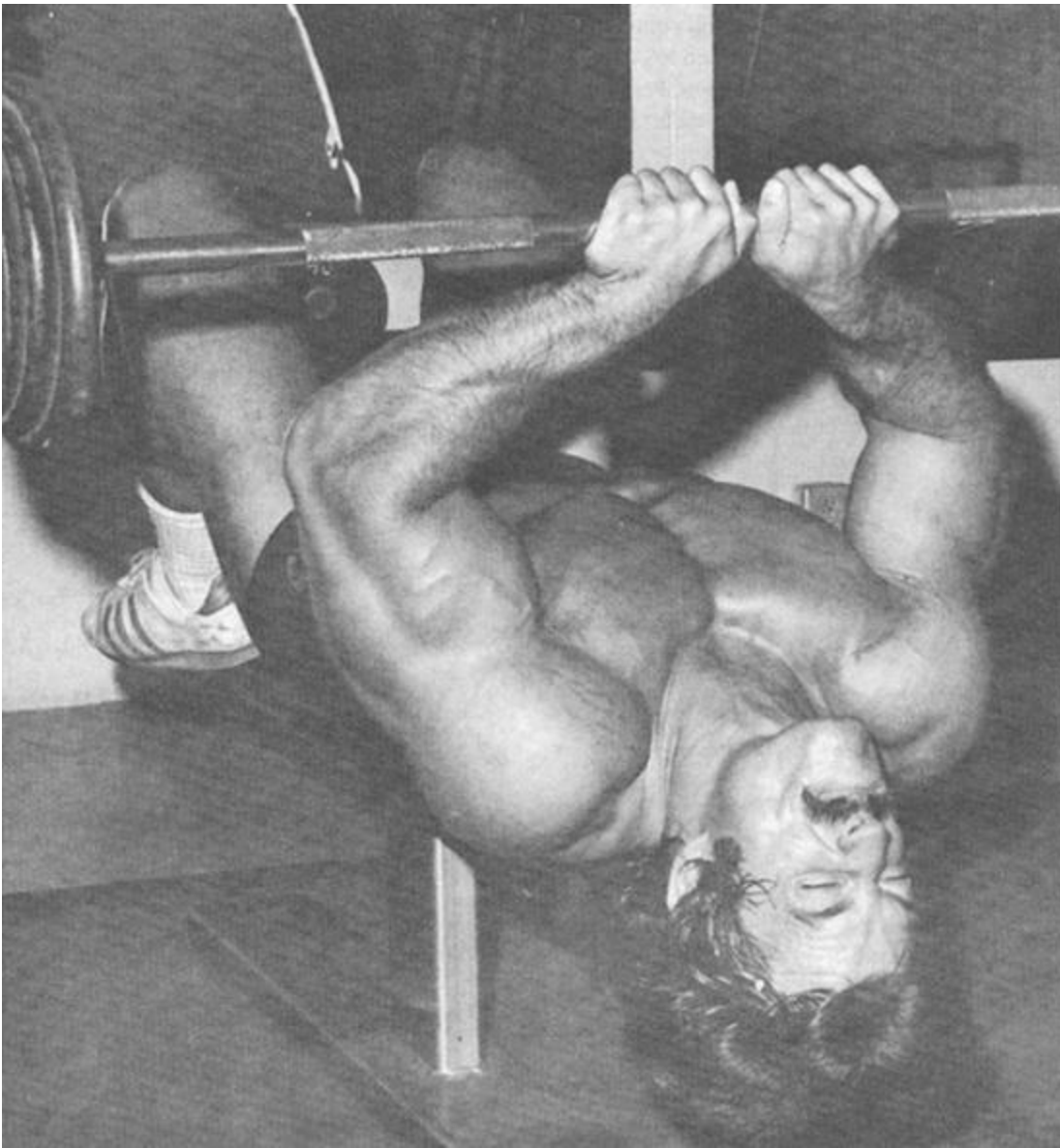
Mantenga esta posición brevemente antes de bajar lentamente el peso a la posición inicial. Realice una serie de 6 a 10 repeticiones hasta el fallo.

Nota: Este ejercicio también se puede realizar de forma unilateral (un brazo a la vez), lo que a veces servirá para mejorar su enfoque y concentración durante el ejercicio.

Ejercicios de aislamiento alternativos para las

extensiones de tríceps acostado

Este es un gran ejercicio para trabajar la mayor parte de los tríceps en la parte superior del brazo.



Extensiones de tríceps acostadas: tenga cuidado de extender los antebrazos lentamente sin empujar repentinamente a la posición inicial.

Con la cabeza alejada del borde de un banco para un mayor estiramiento en la posición extendida, y los brazos bloqueados como si estuviera realizando un press de banca, baje la barra lentamente desde una posición sobre la frente ligeramente por debajo del plano del banco. Tenga cuidado de extender los antebrazos lentamente sin empujar repentinamente a la posición inicial. Los codos tienden a ser una articulación delicada y cualquier movimiento brusco desde la posición extendida puede

causar lesiones graves en el área, especialmente cuando se manipulan pesos apreciables. Haga una breve pausa en esta posición extendida y luego presione el peso lentamente hacia atrás a la posición inicial. Realice una serie de 6 a 10 repeticiones hasta el fallo.

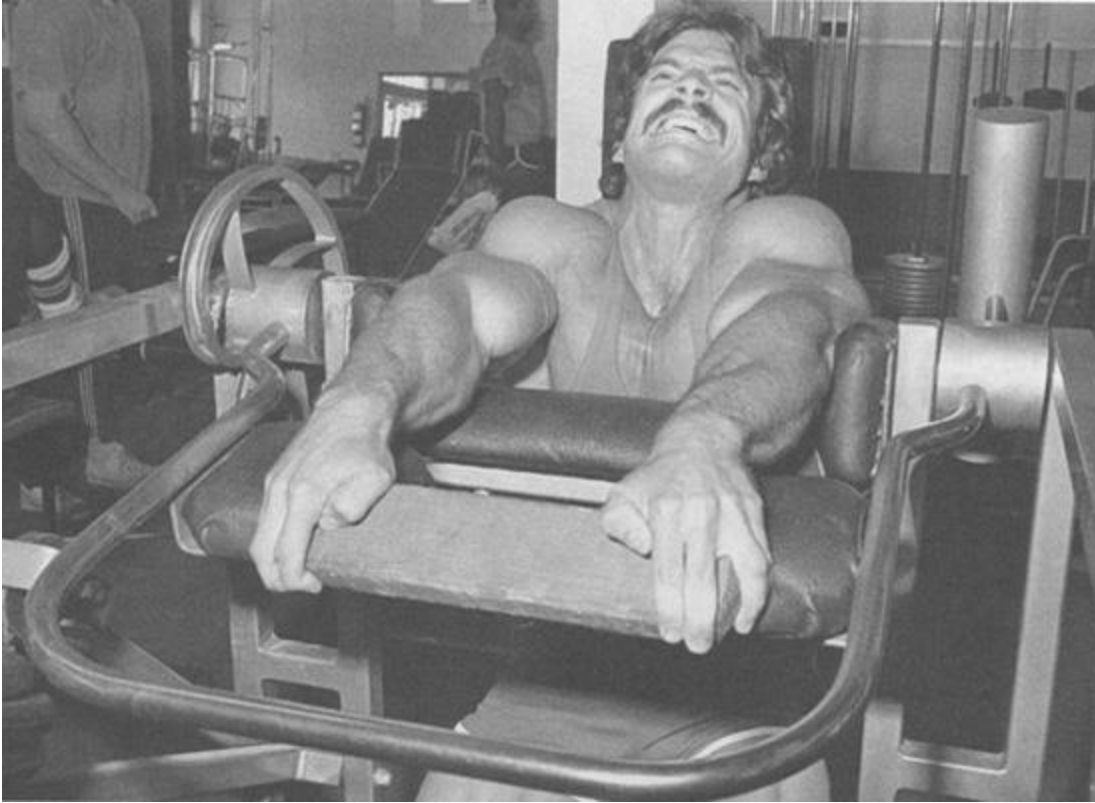
Extensiones de tríceps Nautilus

Siéntate en la máquina de tríceps Nautilus de modo que tu espalda esté contra la almohadilla. Coloque las manos y los codos en las almohadillas provistas. Extienda lentamente ambos brazos hacia adelante hasta la contracción completa. Haga una pausa en esta posición y luego baje las manijas a la posición inicial. Realice una serie de 6 a 10 repeticiones hasta el fallo.

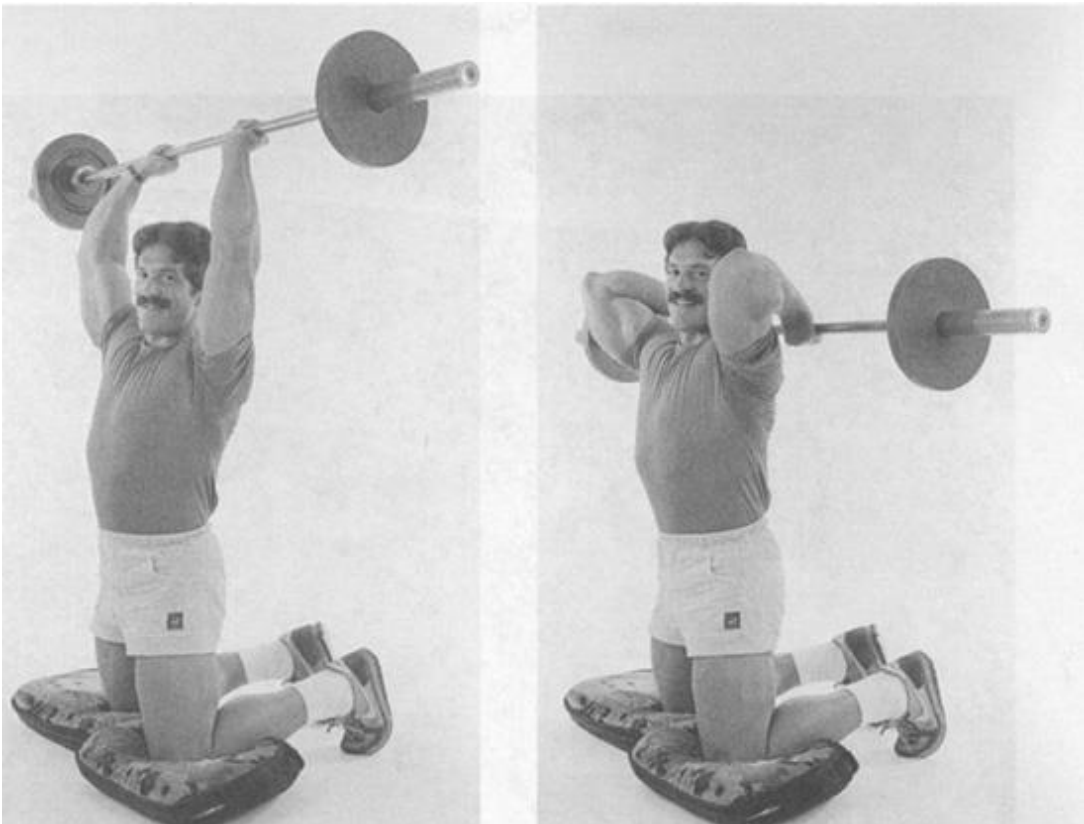
Nota: Este ejercicio también se puede realizar de forma unilateral (un brazo a la vez), lo que a veces servirá para mejorar su enfoque y concentración durante el ejercicio.

Prensas francesas

Agarrando una barra, presiónela por encima de la cabeza con los brazos extendidos. Desde esta posición, baje lentamente la barra hasta un punto justo detrás de su cuello. Asegúrese de mantener los codos estacionarios y lo más cerca posible de las orejas durante todo el movimiento. Haga una breve pausa en esta posición completamente estirada y luego presione la barra de nuevo a la posición inicial. Realice una serie de 6 a 10 repeticiones hasta el fallo.



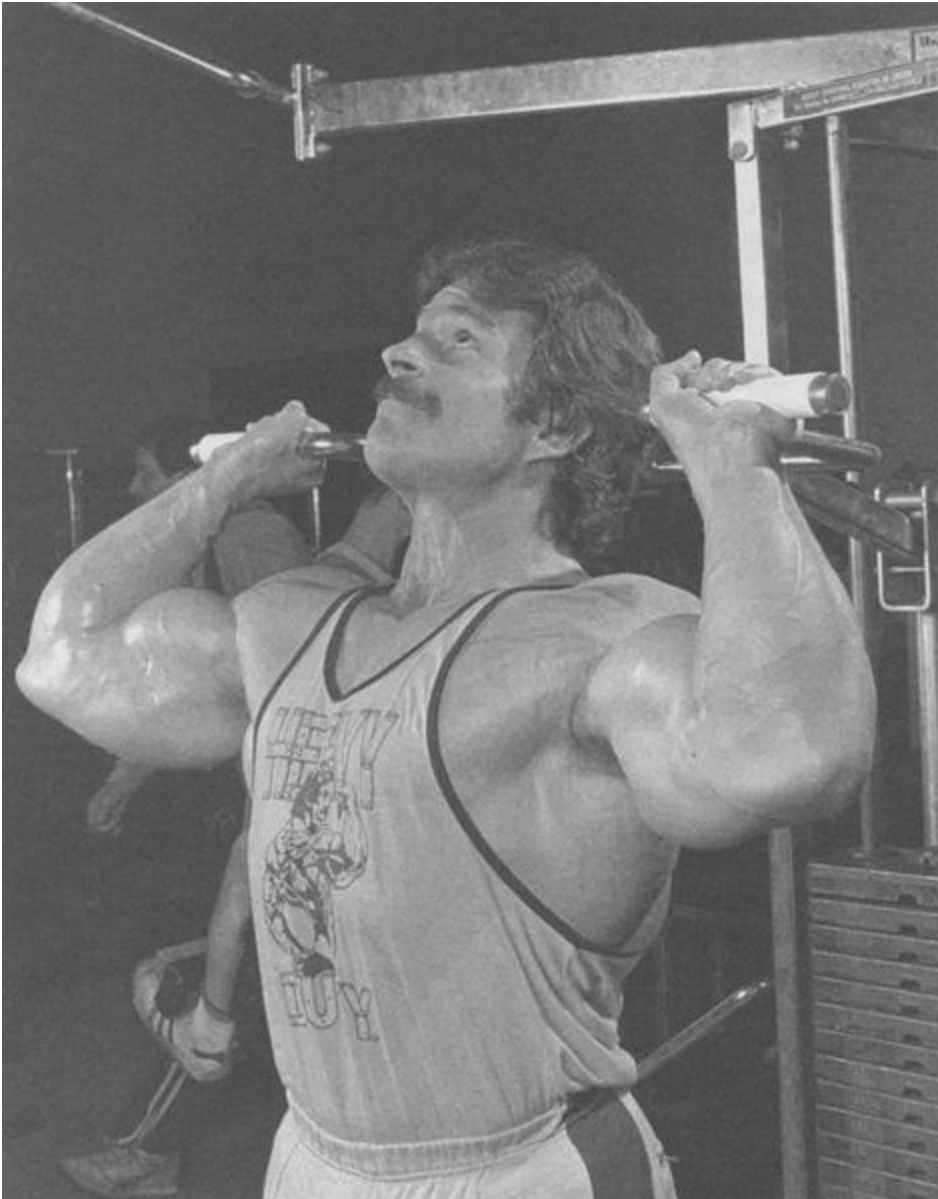
Extensiones de tríceps Nautilus: una gran fuente de estimulación directa del tríceps.



Las prensas francesas se pueden ejecutar con buenos resultados de pie, sentado o de rodillas.

Ejercicios compuestos alternativos para el press de banca de agarre cerrado de tríceps

Acostado en un banco plano, agarre una barra con un agarre apretado (sus manos deben estar aproximadamente a cuatro pulgadas de distancia) y bájela lentamente hasta el punto medio de su pecho. Haga una breve pausa en esta posición y luego presione el peso hacia atrás a la distancia de los brazos. Realice una serie de 3 a 5 repeticiones hasta el fallo. Este es un buen ejercicio alternativo para los tríceps.



A medida que creces y te haces más fuerte, la probabilidad de sobre entrenamiento aumenta, con el resultado de que debes reducir aún más el volumen de tu entrenamiento.

Capítulo 15

FORMACIÓN AVANZADA (CONSOLIDADA)

En los años en que fui un culturista competitivo que buscaba formas más intensas de entrenar para estimular el aumento del tamaño muscular, y en los años siguientes en los que he estado enseñando a otros cómo hacer lo mismo, aprendí que las mesetas o puntos de fricción en el progreso no son inevitables. A medida que continúa fortaleciéndose semana a semana, se encuentra levantando pesas progresivamente más pesadas, lo que significa que el estrés que está ejerciendo sobre sus subsistemas de recuperación también está aumentando. De acuerdo con los principios del entrenamiento de alta intensidad, a menos que inserte periódicamente uno o dos días de descanso más para compensar las tensiones crecientes y continuas, las tensiones eventualmente alcanzarán un punto crítico y constituirán un sobre entrenamiento.

Esto, a su vez, provocará una ralentización del progreso y luego un cese del progreso por completo. Después de un tiempo, dependiendo de la tasa de progreso del individuo y la eficiencia de su capacidad de recuperación particular, necesariamente tendría que reducir su entrenamiento a una vez cada seis o siete días como su régimen regular.

Este último punto, he llegado a descubrir, es uno de los elementos más cruciales de la ciencia del ejercicio anaeróbico, y hasta ahora ha sido completamente pasado por alto por todos. Todos los demás teóricos del culturismo, de alta intensidad o de otro tipo, hacen que el alumno permanezca en el mismo protocolo de volumen y frecuencia prácticamente para siempre. Una vez que se comprenden los principios fundamentales, el problema de disminuir progresivamente el volumen y especialmente la frecuencia se convierte en el problema más apremiante. Si el culturista tiene esto en cuenta, nunca llegará a un punto de fricción, no habrá necesidad de participar en protocolos como la periodización (en la que entrenas de manera eficiente, es decir, intensamente, durante ciertos períodos de tiempo y luego entrenas de manera ineficiente, es decir, con

menos intensidad, para otros períodos), y actualizará su potencial muscular en un tiempo relativamente corto.

Los entrenamientos prescritos en [el Capítulo 13](#) producirán aumentos significativos para la mayoría de inmediato. Pero para aquellos que han avanzado en la escala de intensidad hacia algo que se aproxima a su potencial genético, esta rutina bien podría constituir un sobreentrenamiento, lo que resulta en un cese del progreso del aprendiz. Otras personas, aquellas con poca capacidad de recuperación innata, también pueden encontrar que el entrenamiento recomendado es demasiado agotador para producir resultados que valgan la pena. Si después de dos y no más de tres ciclos completos del protocolo de cuatro entrenamientos se observa poco o ningún aumento de fuerza, detenga la rutina por completo.

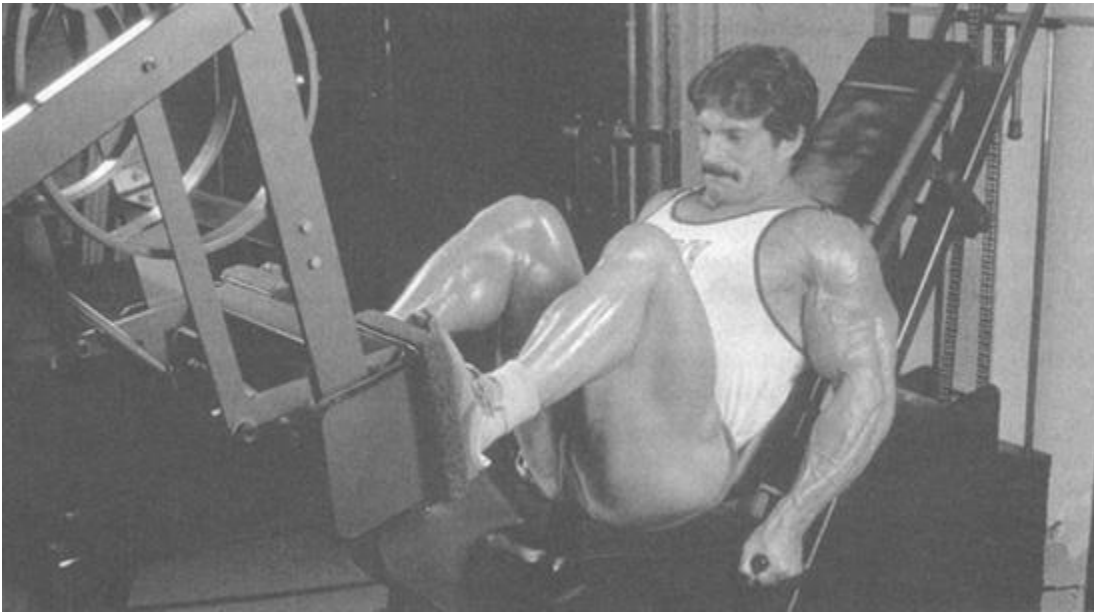
Si una rutina determinada va a ser productiva, debería comenzar a producir resultados significativos de inmediato. Si no está viendo resultados de inmediato con esta rutina o si ha detenido momentáneamente su progreso después de dos o tres ciclos completos del protocolo de cuatro entrenamientos, tome un descanso de dos semanas y reanude el entrenamiento con el programa de entrenamiento en este capítulo.

Por supuesto, aquellos con una capacidad de recuperación promedio a superior sin duda son testigos de aumentos de fuerza desde el principio mientras usan la rutina de ejercicios prescrita. Y si siguen los consejos, su progreso debería ser ininterrumpido durante meses. No puedo decir exactamente cuánto tiempo porque la genética de la capacidad de recuperación varía a lo largo de un continuo amplio (y altamente individual).

MEDIDAS DE CONSOLIDACIÓN

Por muy bueno que sea el progreso, si el individuo ha regulado la frecuencia a la baja hasta el punto en que ahora está haciendo ejercicio solo una vez cada seis o siete días, y no se observan aumentos de fuerza durante dos o tres ciclos, debe cesar esa rutina por completo. Un cese completo del progreso significa que los aumentos continuaron durante un período de tiempo, de modo que el estrés/demandas asociadas, dado el protocolo de volumen y frecuencia, alcanzaron un punto crítico en el que constituyeron un sobreentrenamiento. Se puede evitar un punto de fricción tomando un descanso de dos semanas cuando se experimenta una desaceleración en el progreso. Y después del descanso, reanude el entrenamiento en una rutina que excluya algunos de los movimientos de aislamiento especializados (es decir, omita los vuelos con mancuernas, los jalones de brazos rectos, las extensiones de piernas y los tríceps

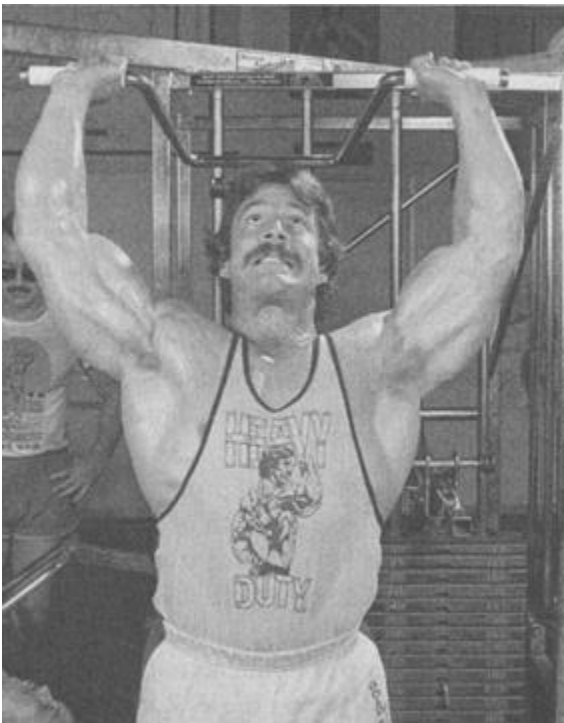
extensiones) y se centra en movimientos compuestos (fondos, sentadillas, jalones, etc.) que activan más masa muscular. El siguiente es un programa de este tipo. (Porque he indicado el protocolo de ejercicio adecuado para cada uno de los siguientes ejercicios en [En los capítulos 13 y 14](#), simplemente presentaré los ejercicios de consolidación en forma esquemática).



Las prensas de piernas se pueden alternar para sentadillas periódicamente en la rutina de consolidación.



Las barbillas de agarre cerrado y con las palmas hacia arriba trabajarán no solo los bíceps, sino también los dorsales, los hombros, los abdominales y los pectorales.



La presión detrás del cuello golpeará casi todos los músculos de la parte superior del cuerpo, lo que junto con el peso muerto hace que el entrenamiento corporal completo sin temor a superponerse.

Morkout Uno

Squats (alternated periodically with leg presses) 1 × 12–20 reps

Close-grip, palms-up pulldowns 1 × 6–10 reps

Dips 1 × 6–10 reps

Morkout dos

Deadlifts (alternated periodically with shrugs) 1 × 6–10 reps

Press behind neck 1 × 6–10 reps

Standing calf raises 1 × 12–20 reps



Las elevaciones de pantorrillas de pie asegurarán que la parte inferior de las piernas se estimule adecuadamente en la rutina de consolidación.

Estos dos entrenamientos deben realizarse con cinco o seis días de descanso separándolos. Y a medida que se fortalezca con el tiempo, comience a insertar uno o dos días de descanso adicionales al azar. Continúe insertando los días de descanso adicionales con mayor regularidad hasta que esté entrenando, pero una vez cada seis o siete días, o menos, si lo considera necesario para que se produzca una recuperación completa y una compensación excesiva.

Los ejercicios pueden cambiarse periódicamente. Por ejemplo, las prensas de piernas pueden sustituirse por sentadillas; se pueden usar prensas inclinadas en lugar de inmersiones; y las prensas Nautilus servirán bien en lugar de la prensa detrás del cuello. Lo importante a tener en cuenta es que este es un programa de consolidación en el que se eliminan los ejercicios de aislamiento que trabajan músculos individuales o partes de músculos. La atención se centra aquí en los ejercicios compuestos que activan la mayor cantidad de masa muscular posible.

Este programa de entrenamiento avanzado está diseñado para eliminar la mayor cantidad posible de superposiciones y al mismo tiempo estimular el crecimiento máximo en todos los músculos esqueléticos principales. Además, esta rutina estimula el crecimiento máximo con la mínima cantidad de ejercicio posible, lo que hace que

la menor incursión posible en la capacidad de recuperación y, por lo tanto, hacer que más de la limitada reserva de recursos del cuerpo esté disponible para la producción de crecimiento. Los rizos para los bíceps no están incluidos porque, como se mencionó anteriormente, los jalones de agarre cerrado y palmas hacia arriba serán más que suficientes para estimular el crecimiento en los dorsales y bíceps. Y las inmersiones serán perfectamente adecuadas para estimular el crecimiento en los pectorales, así como en los deltoides y tríceps. El peso muerto es el mejor ejercicio de crecimiento general, ya que trabaja todos los músculos de la parte posterior del cuerpo, desde el tendón de Aquiles hasta el occipucio de la cabeza. El peso muerto también trabaja los deltoides, los antebrazos y casi todos los músculos del cuerpo.

Con una rutina de consolidación como esta, especialmente para el culturista más avanzado, abogo por el uso más regular de técnicas avanzadas como repeticiones forzadas, repeticiones trampa, negativas, parciales, contracción estática y pausa de descanso. El individuo tendrá que determinar su uso. Para la selección de peso, número de repeticiones, descanso entre series, etc., consulte la primera lista de principios de entrenamiento de alta intensidad en el [Capítulo 11](#).

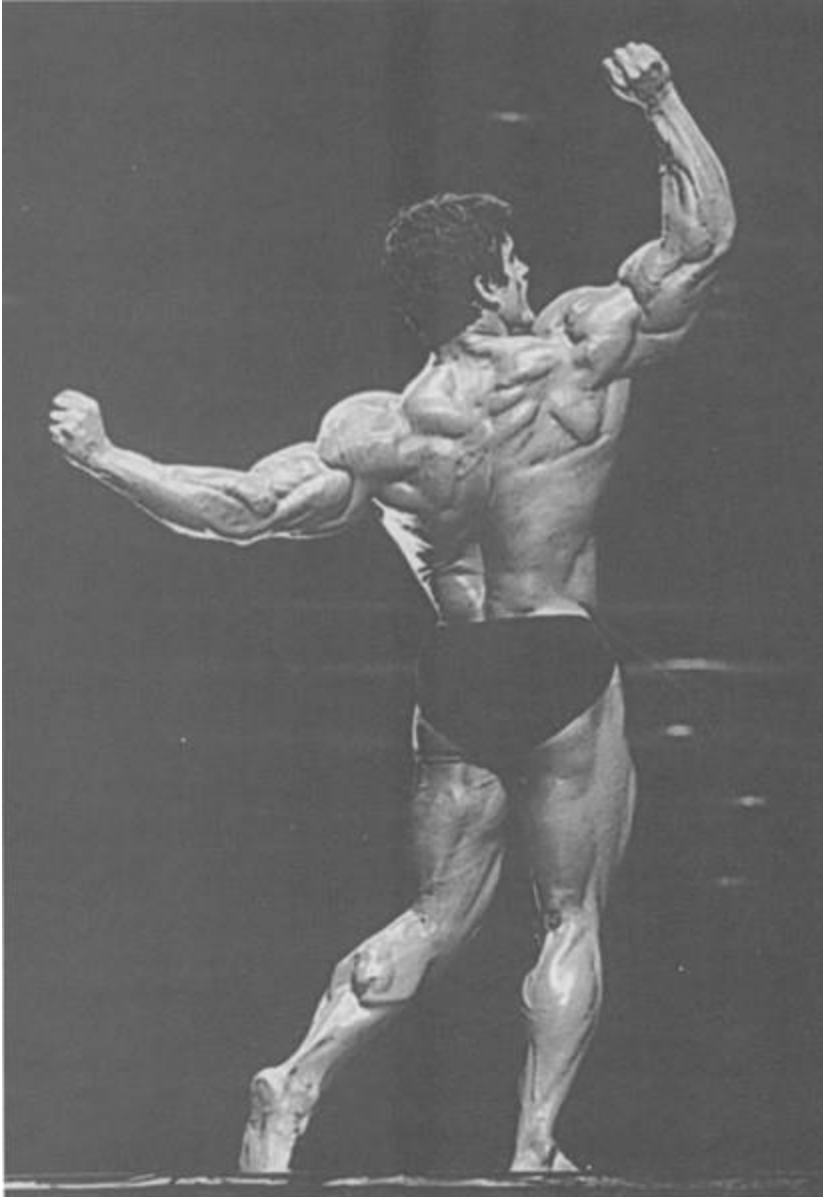
LA DINÁMICA DEL CAMBIO FÍSICO

Durante los períodos de progreso (es decir, el aumento de la fuerza y la masa muscular), la fisiología de uno no es estática, sino que está en un proceso continuo de cambio. Y a medida que el cuerpo del individuo progresa o cambia, sus requisitos de entrenamiento cambian. Una vez que se comprenden los fundamentos de intensidad, volumen y frecuencia, este problema de los requisitos de entrenamiento cambiantes sigue como el tema más importante en la ciencia del ejercicio.

Si deseas un progreso ininterrumpido, debes tener en cuenta todo el tiempo que a medida que continúas fortaleciéndote y levantando pesos cada vez más pesados, las tensiones aumentan y deben compensarse. Si pudieras realizar 5 repeticiones hasta el fallo en los pulldowns en un entrenamiento y, en el siguiente entrenamiento en ese mismo ejercicio, realizaras 10 repeticiones hasta el fallo, algo se duplicaría. Al realizar el doble de repeticiones con el mismo peso, se puede decir que el individuo duplicó, o aumentó en un 100 por ciento, su rendimiento de trabajo; Habiendo hecho eso, también aumentó el estrés. Sin embargo, no necesariamente duplicó el estrés, porque a medida que aumenta su capacidad de trabajo y fuerza, también lo hacen su aptitud y resistencia anaeróbicas, lo que permite al individuo tolerar mejor los entrenamientos más exigentes, es decir, menos estresantes. En un sentido científico y fisiológico, menos estresante significa con menos

desgaste real en el cuerpo. Esto no quiere decir que las tensiones no aumenten en absoluto. Ciertamente lo hacen, como lo demuestra el progreso de un aprendiz que se ralentiza cuando no compensa suficientemente las tensiones crecientes reduciendo adecuadamente el volumen y la frecuencia de manera oportuna.

Las ralentizaciones o interrupciones en curso suelen ser el resultado de un protocolo particular de volumen y frecuencia que eventualmente equivale a un sobre entrenamiento. Prueba de ello es el hecho de que concomitante con la ralentización o parada en curso se produce la aparición de otros síntomas de sobre entrenamiento. Lo más notable de ellos es el hecho de que el individuo, antes de la desaceleración, se sentía completamente recuperado, lleno de energía y poseía una gran cantidad de motivación para ir al gimnasio para sus entrenamientos. Ahora, dado el mismo protocolo de volumen y frecuencia, no se siente adecuadamente recuperado entre entrenamientos y experimenta una fatiga persistente y una reducción de la motivación. La clave para un progreso ininterrumpido, por lo tanto, es ser consciente de lo anterior y compensar las tensiones continuas y crecientes.

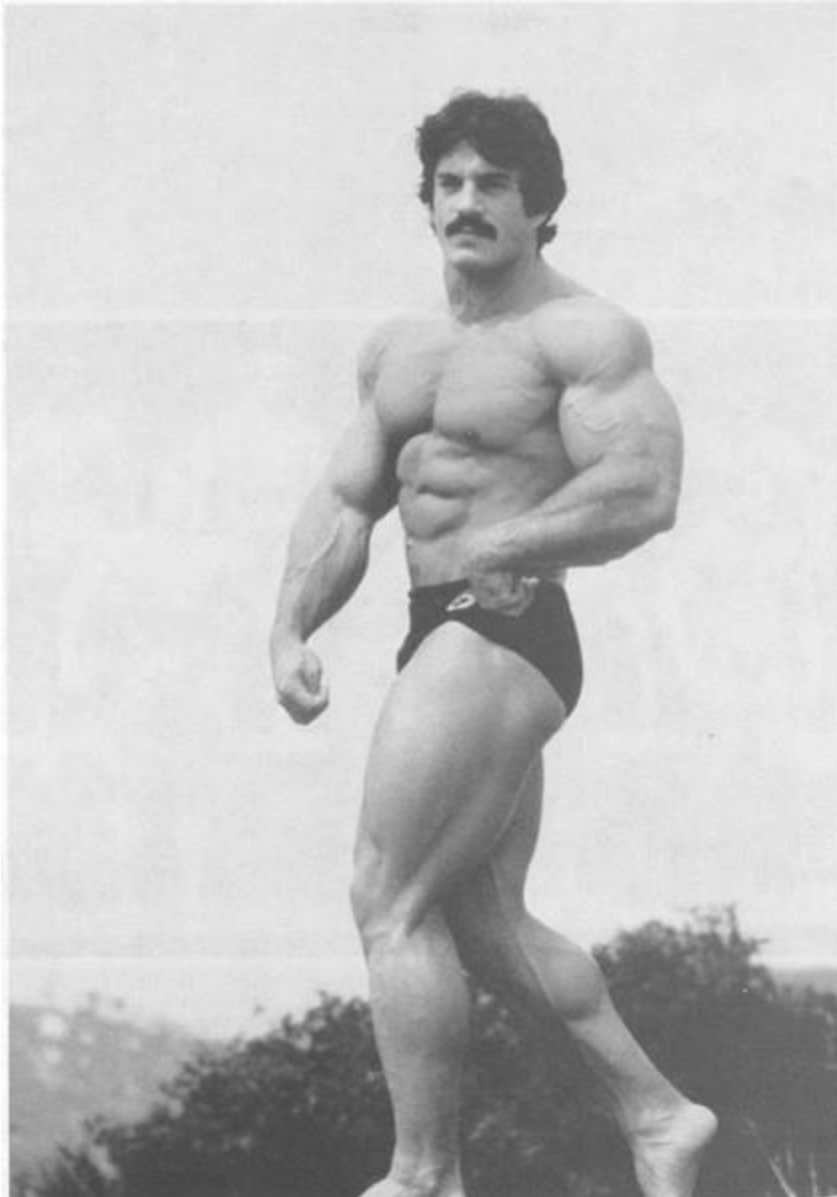


"Durante los períodos de aumento de la fuerza y la masa muscular, la fisiología de uno no es estática, sino que está en un proceso continuo de cambio". –Mike Mentzer

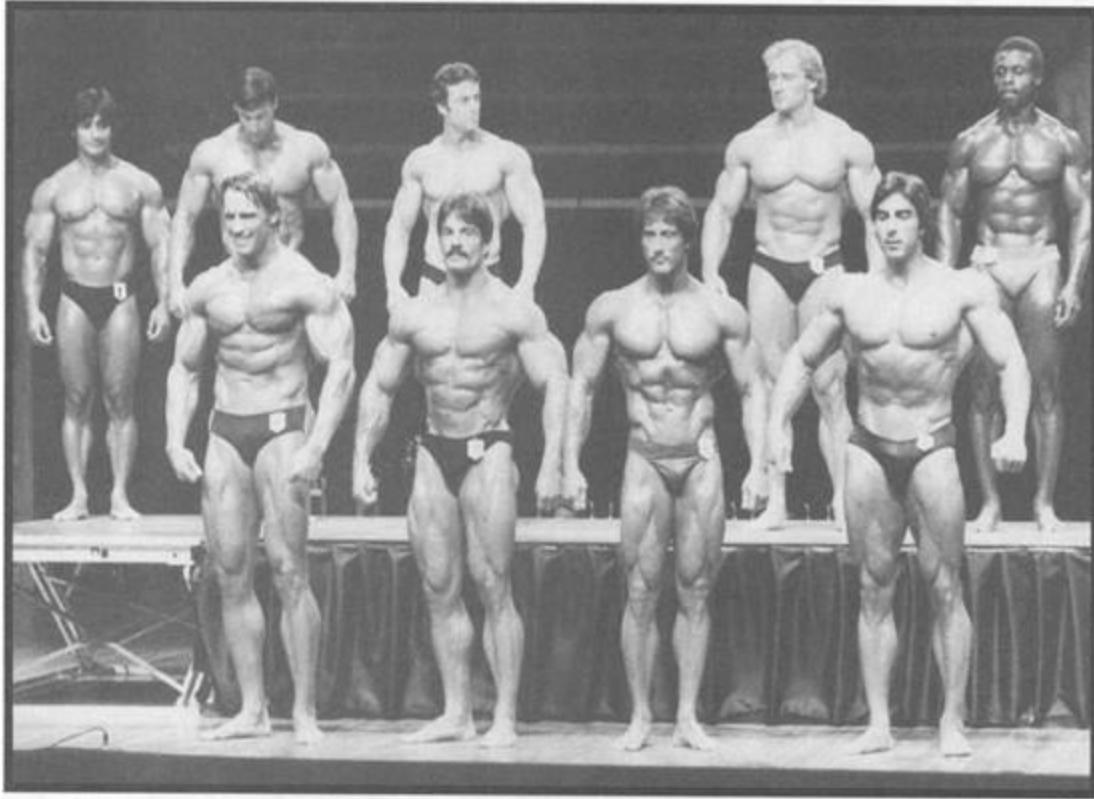


A medida que continúe creciendo y fortaleciéndose, tendrá que hacer un esfuerzo concertado para reducir la duración de sus sesiones de entrenamiento y disminuir la frecuencia de su entrenamiento. Esta es la única manera de permitir que se produzca el crecimiento que estimulas.

Este programa de consolidación pondrá al aprendiz avanzado, así como al principiante con poca capacidad de recuperación, nuevamente en un camino satisfactorio de progreso regular. Para el aprendiz avanzado con desarrollo avanzado que ha regulado el volumen y la frecuencia de su entrenamiento a tres o cuatro series cada seis o siete días, esta rutina es su última parada en el camino hacia la plena actualización de su potencial muscular.



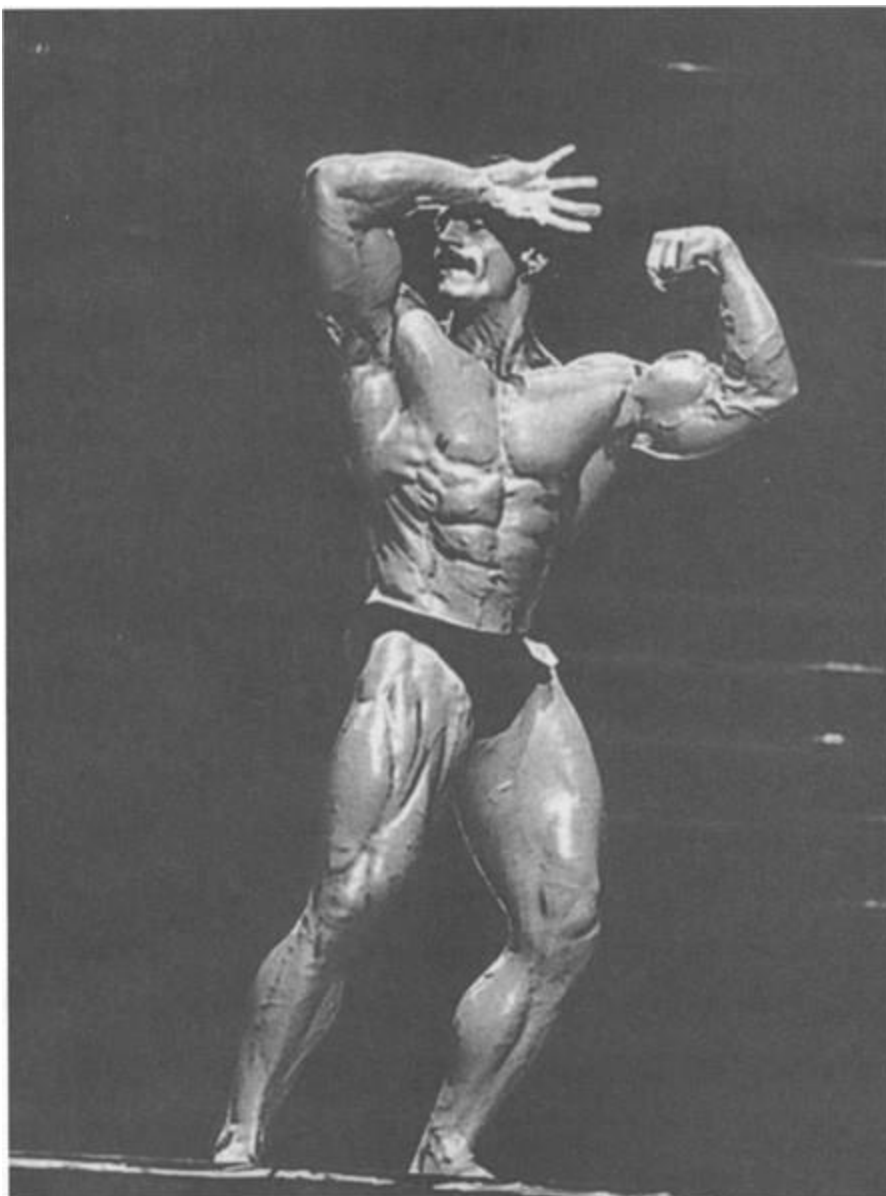
La rutina de consolidación es la última parada en el camino para realizar el pleno desarrollo de su potencial muscular.



Mike Mentzer se enfrentará a algunos de los mejores culturistas de todos los tiempos (en la fila de atrás desde la izquierda para pelear: Danny Padilla, Boyer Coe, Roy Duval, Roger Walter y Roy Callender. En la primera fila de izquierda a derecha: Arnold Schwarzenegger, Mentzer, Frank Zane, Dennis Tinerino). en el 1980 Mr. Concurso de Olimpia.

Parte V

PREOCUPACIONES PARA EL CULTURISTA COMPETITIVO



Mike Mentzer, desgarrado hasta los huesos en un pico absoluto de condición en el concurso Mr. Olympia de 1980.

Capítulo 16

EL ARTE DE ALCANZAR EL PICO MEJORANDO LA DEFINICIÓN MUSCULAR

Es muy difícil alcanzar su punto máximo en una fecha determinada y requiere conocimientos especializados para hacerlo. Si no me crees, echa un vistazo a cuántos, ¡o qué pocos!, culturistas profesionales son capaces de alcanzar constantemente la mejor forma para las mejores competiciones de nuestro deporte.

Como culturista, tu primer objetivo era desarrollar la mayor cantidad de masa muscular posible, distribuyéndola uniformemente por todo tu cuerpo. Pero cuando elige alcanzar la musculatura máxima en una fecha determinada, la adquisición de masa muscular deja de ser su principal preocupación. Como sin duda ya sabes, los criterios utilizados para juzgar los físicos incluyen la ausencia de grasa corporal visible, el grado de masa muscular, el equilibrio proporcional, la simetría, la pose y la apariencia general.

Lo primero que debe aprender un competidor inexperto es a evaluar su condición existente para que tenga tiempo suficiente para realizar los cambios en el entrenamiento y la dieta necesarios para alcanzar su punto máximo. El tiempo que necesitará para prepararse para una competencia dependerá en gran medida de sus niveles de grasa corporal existentes. Cuanto más delgado estés cuando comiences a prepararte para un concurso, menos tiempo necesitarás. Hay varias formas en las que puede saber qué cantidad de grasa tiene su cuerpo, pero las mejores y más precisas son bastante caras.

Los dos métodos más prácticos para los culturistas son el pesaje hidrostático (bajo el agua) y la medición de pinzas de pellizco de piel.

MEDICIÓN HIDROSTÁTICA

El pesaje hidrostático implica pesarse tanto de manera normal como bajo el agua. Debido a que el músculo es más denso que el agua, la masa corporal magra de un culturista, o músculo, se hundirá y se pesará, mientras que la grasa, que es menos densa que el agua, flotará y no se contará. Usando cálculos matemáticos estandarizados, la diferencia entre su peso normal y su peso bajo el agua le dirá cuánto de su cuerpo está compuesto de grasa y cuánto es tejido muscular magro. Los tanques de pesaje hidrostáticos generalmente se pueden encontrar en campus universitarios (en laboratorios de fisiología del ejercicio) y cada vez más a menudo en establecimientos comerciales que realizan pruebas fisiológicas.

EL PLICÓMETRO SKIN-PINCH

El método del calibrador de pellizco de piel es mucho más simple pero no siempre tan preciso. El procedimiento consiste en medir el grosor de los pliegues de la piel en varios puntos del cuerpo, generalmente los bíceps, tríceps y la parte inferior de la espalda. Al comparar estos valores con una tabla estandarizada, se pueden determinar los niveles de grasa corporal. Los calibradores se pueden encontrar en algunas farmacias y en todas las tiendas de suministros médicos.

EXPERIENCIA PERSONAL

Antes de competir en mi segunda competencia de Mr. Olympia, usaba pesaje hidrostático de forma regular, y mis cálculos de déficits calóricos creados por la dieta y la actividad aeróbica me llevaron a mi punto máximo a tiempo sin conjeturas. Al saber cuántas libras de grasa necesita perder, puede calcular cuánto tiempo le llevará alcanzar una condición de cuerpo definido (altamente definida), que defino como una composición de grasa corporal de entre tres y seis por ciento.

Por supuesto, el método más simple y menos costoso de evaluar la condición física es simplemente mirarse en el espejo. ¿Están los músculos del pecho claramente delineados alrededor de los bordes, lo que le da a los pectorales un aspecto cuadrado? ¿Puedes agarrar grasa en el área del pezón o la piel está tensa y cerca del músculo? ¿Qué pasa con el área alrededor de tu ombligo? ¿Se mueve o está apretado sin un rollo visible de grasa? Un área que proporciona una excelente indicación de

Su condición general es la parte baja de la espalda, justo encima de las caderas a ambos lados de la columna vertebral. Si puede agarrar una pulgada o más de grasa en esa área, probablemente necesitará hasta 10 semanas de dieta rígida para tener un cuerpo marcado.



"El método más simple y menos costoso de evaluar la condición física es simplemente mirarse en el espejo". –Mike Mentzer

Antes de una competencia, con frecuencia pellizco la piel alrededor de mi ombligo para ver si se está adelgazando. Si es así y mi tamaño muscular y mis niveles de fuerza están intactos, continúo con lo que he estado haciendo. Si no, hago los ajustes necesarios en la dieta y la actividad aeróbica. Cinco o seis semanas debería ser el tiempo mínimo asignado para la preparación del concurso, mientras que cualquier cosa más de 10 a 12 semanas se vuelve demasiado agotadora tanto para la mente como para el cuerpo. Mire la pérdida de grasa lógicamente: incluso con la dieta más severa, la cantidad máxima de grasa que puede perder en una semana es de tres libras. A ese ritmo, perdería 18 libras en seis semanas, sin dejar tiempo para errores o recaídas. Perder dos libras de grasa a la semana es un objetivo más realista y reduce la probabilidad de perder masa muscular. Si intentas perder grasa demasiado rápido, inevitablemente quemarás algo de músculo para obtener energía.

ACTIVIDAD FÍSICA Y PÉRDIDA DE GRASA CORPORAL

Consideremos la actividad física y la pérdida de grasa corporal. Aunque es cierto que el aumento de los niveles de actividad física quema más calorías y conduce a una pérdida de peso más rápida, el entrenamiento con pesas no es la mejor manera de quemar grasa. Sus entrenamientos con pesas deben usarse únicamente para mantener o aumentar la masa muscular.

El oxígeno debe estar presente para que la grasa se metabolice para obtener energía. El

Las demandas de energía impuestas por la actividad anaeróbica, como el entrenamiento con pesas o las carreras de velocidad, son tan grandes e inmediatas que el oxígeno no se puede suministrar lo suficientemente rápido como para metabolizar la grasa para obtener esa energía. Es solo el azúcar (llamado glucógeno) almacenado dentro de un músculo mismo el que puede metabolizarse en ausencia de oxígeno.



Trotar una milla quemará más de 100 calorías o aproximadamente 15 calorías por minuto.

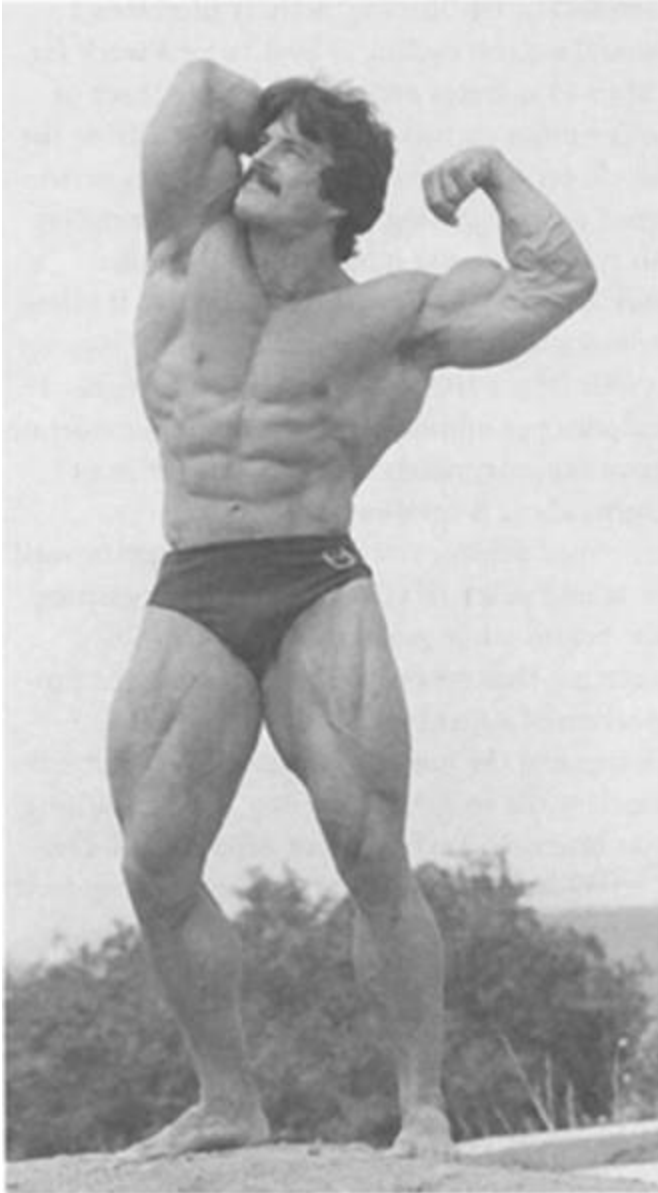
La mejor fórmula al prepararse para un concurso incluye entrenamientos con pesas que disminuyen progresivamente en intensidad las últimas dos semanas antes de un espectáculo y actividad aeróbica que aumenta en duración y frecuencia durante las últimas cuatro a seis semanas. Al comienzo de su período de preparación para el concurso, sus sesiones de entrenamiento con pesas deben ser muy intensas. Como resultado, su actividad aeróbica debe ser de duración relativamente corta, como andar en bicicleta de 6 a 10 millas a un ritmo lento a moderado una o dos veces por semana, combinada o alternada con trotar de 11/2 a dos millas.

A medida que se acerca el concurso, deshacerse de la grasa de su cuerpo se convierte en una preocupación cada vez mayor. Luego, la intensidad de su entrenamiento debería disminuir un poco, mientras que la duración de la actividad aeróbica o quema de grasa aumenta. Sugeriría andar en bicicleta al menos dos veces por semana durante 30 a 45 minutos y correr hasta tres o más millas dos veces adicionales durante la semana, en días alternos desde que realiza sus sesiones de ciclismo aeróbico. Prefiero correr a andar en bicicleta porque quema calorías más rápidamente, pero es posible que prefiera andar en bicicleta, ya que es menos traumático para las articulaciones de la rodilla y el tobillo. Trotar una milla quema de 100 a 120 calorías, o aproximadamente 15 calorías por minuto, mientras que andar en bicicleta a un ritmo moderado (aproximadamente de 8 a 13 millas por hora) quema alrededor de 8 calorías por minuto.

Su entrenamiento aeróbico debe realizarse a lo que yo llamo un ritmo relajado; Si te falta el aliento mientras realizas tu ejercicio aeróbico, eso significa que estás aumentando la proporción de azúcar que se quema como combustible y disminuyendo el uso de grasa corporal. Si no puede hablar con facilidad mientras trota o anda en bicicleta, está trabajando demasiado intensamente. Realice sus ejercicios aeróbicos a un ritmo conversacional y utilizará hasta el 90 por ciento de la grasa almacenada como combustible.

La dieta es tan importante como el aumento de los niveles de actividad para que tengas un cuerpo marcado. No importa cuán activo seas, continuar consumiendo más calorías de las que quemas evitará que pierdas grasa. El enfoque más seguro y efectivo para hacer dieta para un concurso es mantener una dieta baja en calorías. Una dieta bien balanceada se compone de 60 por ciento de carbohidratos, 25 por ciento de proteínas y 15 por ciento de grasas, con los alimentos derivados de los cuatro grupos de alimentos básicos: carnes, frutas y verduras, productos lácteos y granos y cereales.

Recuerde, siempre que ingiera menos calorías de las que necesita para cumplir con los requisitos de energía metabólica y de actividad física, perderá grasa. Si necesita 3,000 calorías al día para mantener su peso y de repente reduce esto a 2,000 calorías, perderá grasa. Los tres macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas) contienen calorías, y es el consumo de demasiadas calorías lo que resulta en la creación de grasa en su cuerpo, y demasiadas calorías derivadas de fuentes de proteínas lo harán tan gordo como demasiadas calorías de carbohidratos o grasas. Una caloría es una caloría, sin importar cuál sea la fuente.

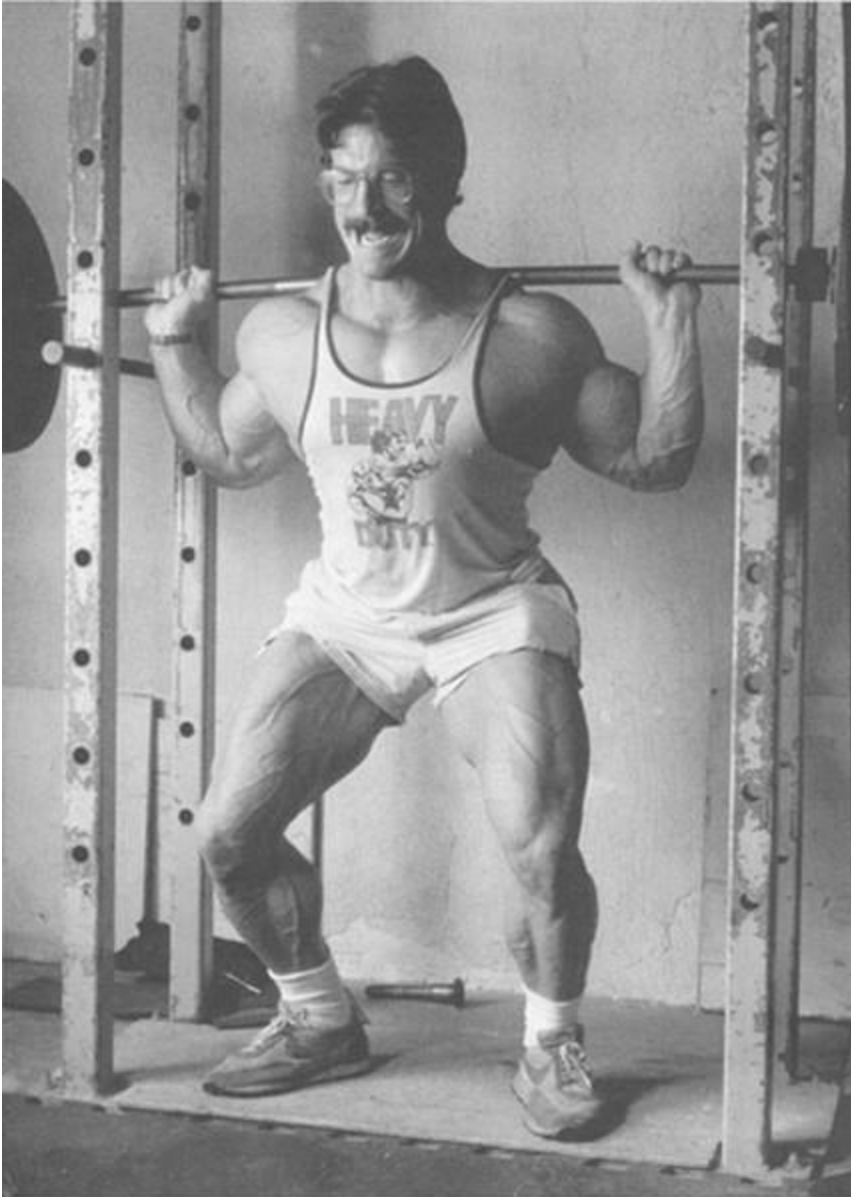


"Siempre que ingiera menos calorías de las que necesita para cumplir con los requisitos de energía metabólica y de actividad física, perderá grasa". –Mike Mentzer

Para perder grasa, simplemente reduzca sus calorías a una cifra diaria más baja. No seas demasiado drástico al principio. Comience reduciendo 500 calorías por día. A medida que pasa cada semana, reduzca su consumo de alimentos en quizás 200 calorías más por día. Esta reducción gradual, junto con el aumento progresivo de la actividad aeróbica, inevitablemente resultará en alcanzar la mejor forma el día del concurso, si ha evaluado adecuadamente su condición física inicial y se ha dado el tiempo suficiente para cortarse. Simplemente consuma una dieta bien equilibrada y baja en calorías, y se sentirá marcado. Un cono de helado ocasional o un trozo de

El pastel no hará daño, siempre y cuando mantenga una ingesta calórica diaria por debajo de sus niveles de mantenimiento personal.

Debes continuar entrenando como de costumbre, en un estilo de alta intensidad: no más de cuatro entrenamientos cada 20 días, una o dos series totales por parte del cuerpo y utilizando principios de alta intensidad como repeticiones previas al agotamiento, forzadas y negativas. Pero como mencioné anteriormente, tus niveles de energía y, por lo tanto, la intensidad de tu entrenamiento con pesas, tendrán que disminuir un poco a medida que se acerque el momento de la competencia. Tres semanas después, puede eliminar las repeticiones negativas de su rutina y solo ocasionalmente hacer repeticiones forzadas. Ir solo a fallas positivas en cada serie mantendrá la masa muscular, y durante las últimas tres semanas eso será suficiente porque su única preocupación en ese momento es mantener el tamaño mientras pierde toda la grasa corporal visible.



Sigue siendo importante entrenar con alta intensidad cuando se hace dieta para mantener la masa muscular mientras se pierde grasa corporal. Sin embargo, como ganar masa ya no es su prioridad, algunas de las técnicas de alta intensidad deben suspenderse cuanto más se acerque el concurso.



Capítulo 17

TU ESPEJO Y TU HOGAR PARA USARLO

Debido a que los culturistas se han caracterizado durante mucho tiempo como narcisistas hipnotizados por sus propios reflejos, el público estadounidense siempre los ha considerado con bastante cautela. Y si bien es indudablemente cierto que algunos culturistas pasan una cantidad excesiva de tiempo mirándose en el espejo, lo mismo puede decirse de muchas personas.

Irónicamente, muchos culturistas serios son tímidos como los espejos, en realidad reacios a pasar tanto tiempo frente al vidrio como deberían. La razón se deriva de su miedo a ser etiquetados como narcisistas y de la ignorancia de la necesidad de usar el espejo en sus preparativos.

LA NECESIDAD DE UNA MEDIDA OBJETIVA

En la película *Pumping Iron*, Arnold Schwarzenegger hizo la astuta observación de que para el culturista el espejo era análogo al cronómetro del corredor. De hecho, como el culturismo competitivo es una forma puramente visual / estética, el atleta individual debe poseer alguna forma de evaluar objetivamente el nivel de su desarrollo, el grado de su definición, la paridad de sus proporciones, el pulido de su apariencia general y su capacidad para presentar su físico. Esta información debe estar fácilmente disponible para que pueda hacer ajustes finos en su entrenamiento y dieta antes de una competencia. Las fotos fijas y las cintas de video pueden ser útiles, pero a medida que la competencia inminente se acerca cada vez más, solo el espejo puede proporcionarle la retroalimentación instantánea que necesita.

La cinta métrica, los calibradores y las escalas no cumplen la misma función que el espejo porque los atributos que miden (circunferencia,

la grasa subcutánea y el peso corporal, no son fundamentales para el proceso de evaluación competitivo, en el que las decisiones se basan en un análisis compuesto de los físicos. Si bien los dispositivos de medición antes mencionados pueden ser útiles para el culturista al proporcionar información específica y aislada sobre su condición actual y su progreso, solo el espejo proporciona la imagen general que integra todos sus atributos físicos. Solo el espejo le da una evaluación perceptiva instantánea de sí mismo como lo ven los demás.

USO EFECTIVO DEL ESPEJO

Aunque el espejo puede ser una herramienta enormemente valiosa, también puede ser una trampa en la que caigas, al igual que la piscina que reclamó a Narciso. Los siguientes puntos te ayudarán a evitar trampas mientras te proporcionan combustible para ayudarte a dispararte a los límites exteriores de tu potencial de culturismo:

- *Superar la timidez del espejo.* Por varias razones, a muchos culturistas les resulta difícil enfrentarse a un espejo mientras revisan su físico o practican sus poses. Estas razones incluyen el miedo a ser visto y etiquetado como narcisista, detectar defectos e imperfecciones, y el enorme esfuerzo requerido para usar un espejo correctamente. La privacidad y la actitud adecuada, que se analizan a continuación, lo ayudarán a superar cualquier renuencia una vez que haya reconocido que, de hecho, es tímido.



Los culturistas usan el espejo hasta el día de la competencia. Aquí Mike Mentzer aplica aceite a sus músculos mientras su hermano Ray lo iguala en la parte superior de la espalda de Mike.

- *Evitar la dependencia del espejo.* No es raro que los culturistas no puedan practicar poses individuales y rutinas de poses sin el espejo. Son tan dependientes de su imagen reflejada que insisten en que cualquiera que los vea lo haga solo en el espejo. Esto implica que no confían en sus propias percepciones o en su desarrollo y temen que la otra persona pueda ver algo que no puede ver exactamente en la misma posición bajo la misma iluminación a la que está acostumbrado. Esto, por supuesto, es ridículo. Asegúrese de practicar posturas individuales y toda su rutina sin espejo, comenzando al menos dos semanas antes de la competencia.

- *Actitud: evite la tristeza del espejo.* No, tu físico aún no es perfecto. Todos, incluidos los mejores campeones, pueden mejorar algún aspecto de su físico, ya sea en tamaño, definición o simetría. No te desanimes, desanimes o desanimes porque tu definición no es tan buena como la de fulano de tal. El espejo está ahí para que puedas compararte con precisión contigo mismo, de vez en cuando. Si realmente lo fueras

esperando la perfección, ¿por qué mirar? Una vez que te das cuenta de cuánta energía física y concentración mental se requieren realmente para estudiarte a ti mismo en cada postura y evaluar tu condición actual, a menudo hay una renuencia a participar en futuras sesiones ante el espejo. Muy a menudo, las sesiones futuras se abordan con la actitud de "tengo que hacerlo", privando a uno de combustible motivacional, y terminarán siendo una pérdida de tiempo. Sin embargo, si te enfocas en el valor de tales sesiones de pose, tu actitud se convertirá rápidamente en una de "¡Déjame hacerlo!"

- *La importancia de la privacidad.* Cuando Gold's Gym agregó 4,000 pies cuadrados a su ya espaciosa área de entrenamiento recientemente, Pete Grymkowski, uno de los propietarios, tuvo la previsión y la experiencia de incluir una sala de pose privada de 8 × 10 pies con luces de riel y espejo frontal de cuerpo entero con otro espejo colocado en ángulo para ver la parte posterior. Un área privada para practicar tu pose frente a un espejo es esencial para la concentración. Si su gimnasio no tiene un área de este tipo, es imperativo que organice uno en su propia casa, en algún lugar donde pueda instalar un espejo de cuerpo entero, junto con uno para ver su espalda. Sin esa privacidad, temerá que otros estén mirando y haciendo comentarios, algo que no necesita, especialmente antes de un concurso.

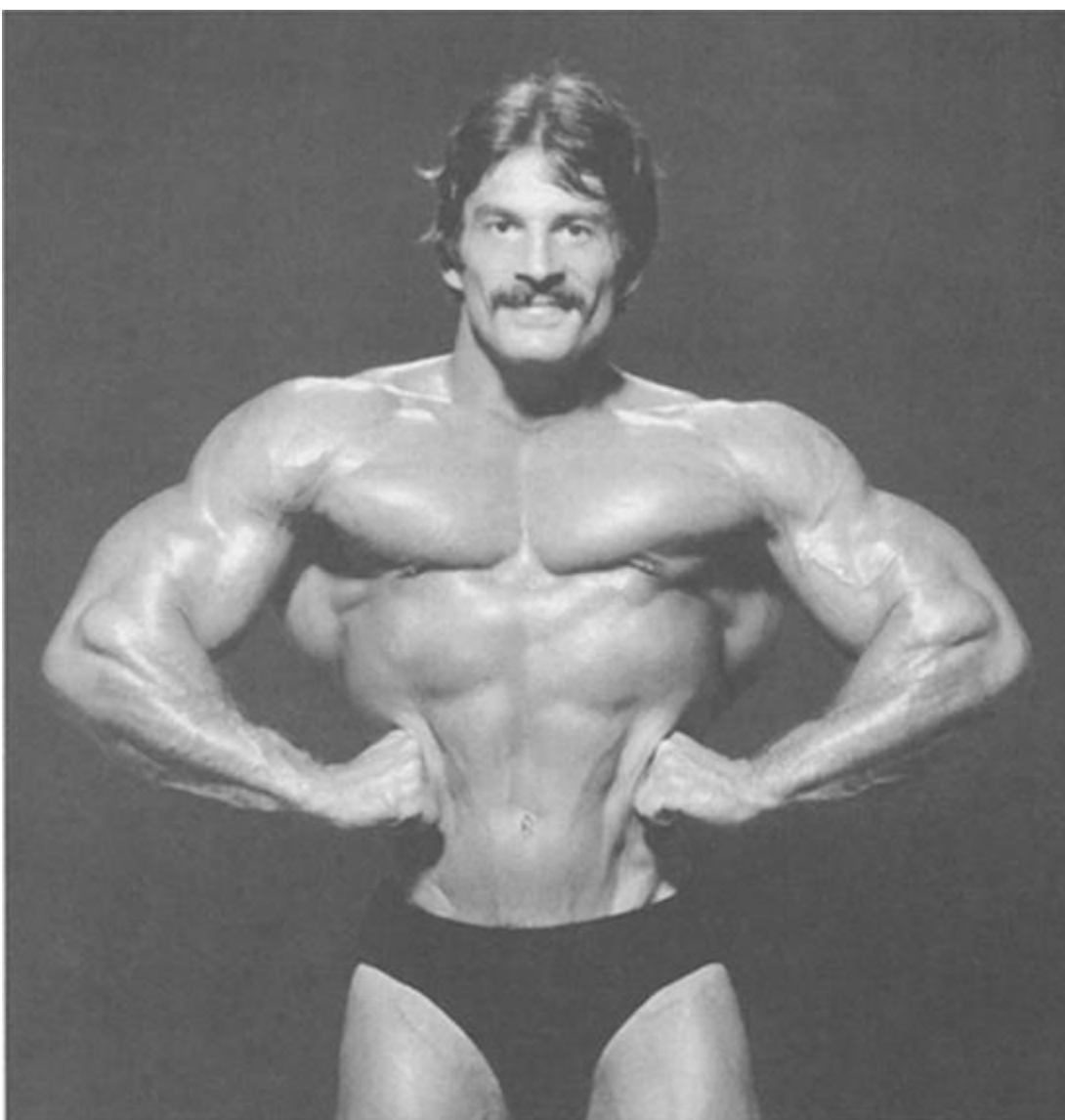


"El espejo está ahí para que puedas compararte con precisión contigo mismo de vez en cuando". –Mike Mentzer

- *Detalles esenciales: espejos, luces y espacio.* Para practicar y perfeccionar las posturas individuales, es obligatorio un espejo de cuerpo entero. Hacer una pose involucra todo el físico, de pies a cabeza. Si el espacio y el dinero lo permiten, sería útil un espejo en ángulo especial para ver las poses de la espalda. Y, por supuesto, debe haber suficiente espacio para mover todas las extremidades, especialmente los brazos, mientras se balancea, camina, gira y se dobla de una postura a la siguiente. Si falta espacio, te sentirás inhibido y te verás obligado a acortar tus movimientos durante la práctica, y si practicas

incorrecto, te desempeñarás de la misma manera en la competencia. Un foco de techo en ángulo para iluminar las piernas junto con la parte superior del cuerpo es lo mínimo que debe tener en términos de iluminación. Hagas lo que hagas, no uses una luz que tienda a hacer que te veas menos que lo mejor posible. Una luz demasiado fuerte puede hacer que un poco de grasa corporal parezca magnificada, mientras que una luz difusa y opaca hará que parezcas más pequeño y menos musculoso.

Deshazte de tu timidez y mantén tu ego bajo control, y tu espejo puede ser una herramienta tan útil en los preparativos de tu concurso como cualquier equipo de ejercicio.



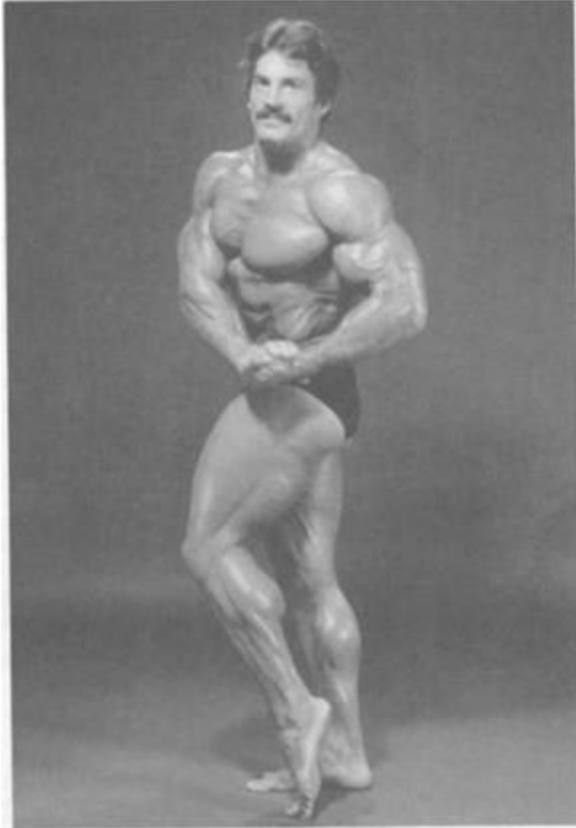
Mike Mentzer adopta una pose frontal de apertura lateral, mostrando los músculos de la parte superior de la espalda, el pecho y los hombros.

Capítulo 18

EL ARTE DE POSAR

Además de la personalidad y el temperamento individuales, cada uno de nosotros también posee un conjunto único de atributos físicos. Para ser efectiva, una rutina de poses debe complementar esos atributos físicos y al mismo tiempo expresar la esencia de la personalidad.

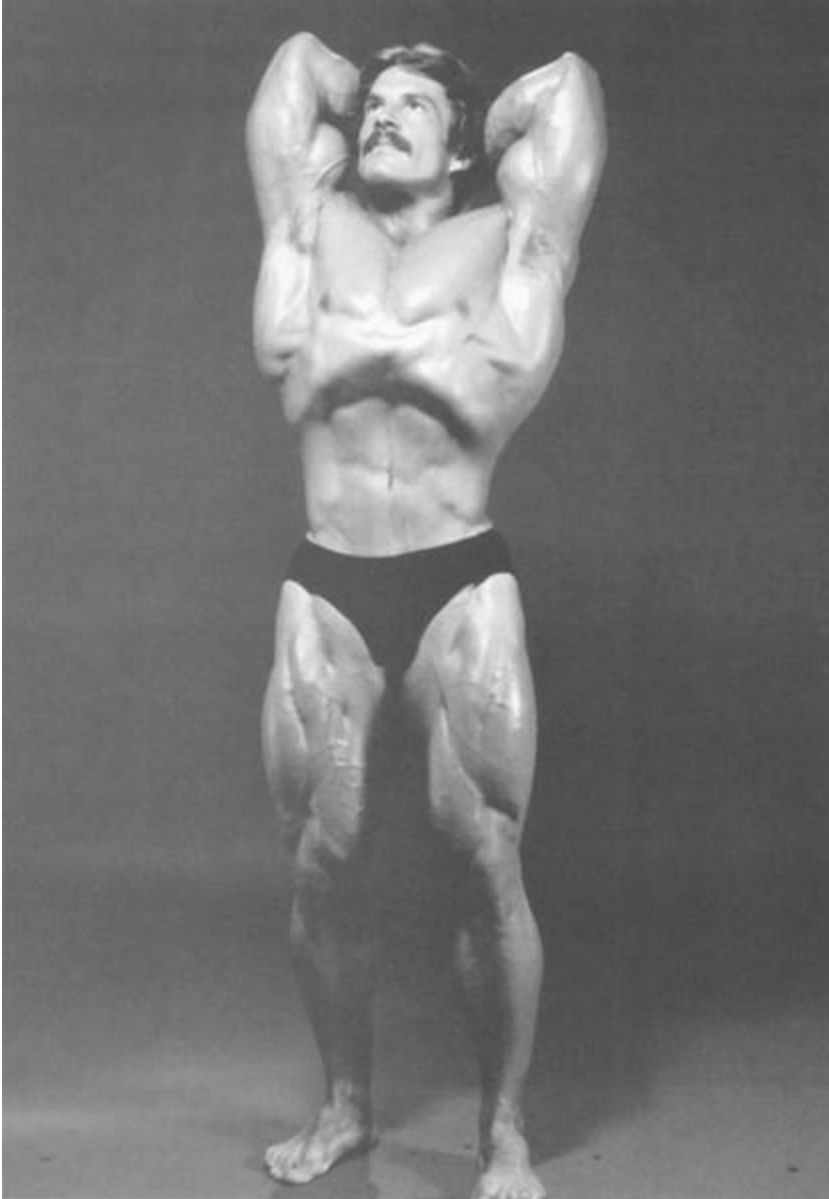
Si esperas hacerlo lo mejor posible en tus competencias físicas, sin duda tendrás que hacer tu tarea en el gimnasio y prestar estricta atención a la dieta, pero a menos que se dedique el tiempo y la energía adecuados a la práctica de poses y presentaciones, no lo harás tan bien como podrías haberlo hecho en el juicio final. No es raro, de hecho, ver a un físico menor triunfar sobre uno superior debido a una presentación escénica más pulida.



Mentzer adopta una postura lateral del pecho.

POSANDO: UNA EXPRESIÓN DE MHO ERES

El punto es que el estilo de pose que adoptes debe servir como una expresión completa de quién eres, y la selección de poses apropiadas es el primer paso en este proceso. Al seleccionar tus posturas, debes comenzar evaluando tu estatura física. Una persona con un físico bajo y fornido similar al de un diminuto Hércules sería imprudente si intentara los movimientos etéreos más adecuados para un tipo de físico ágil.



La pose del "vacío".

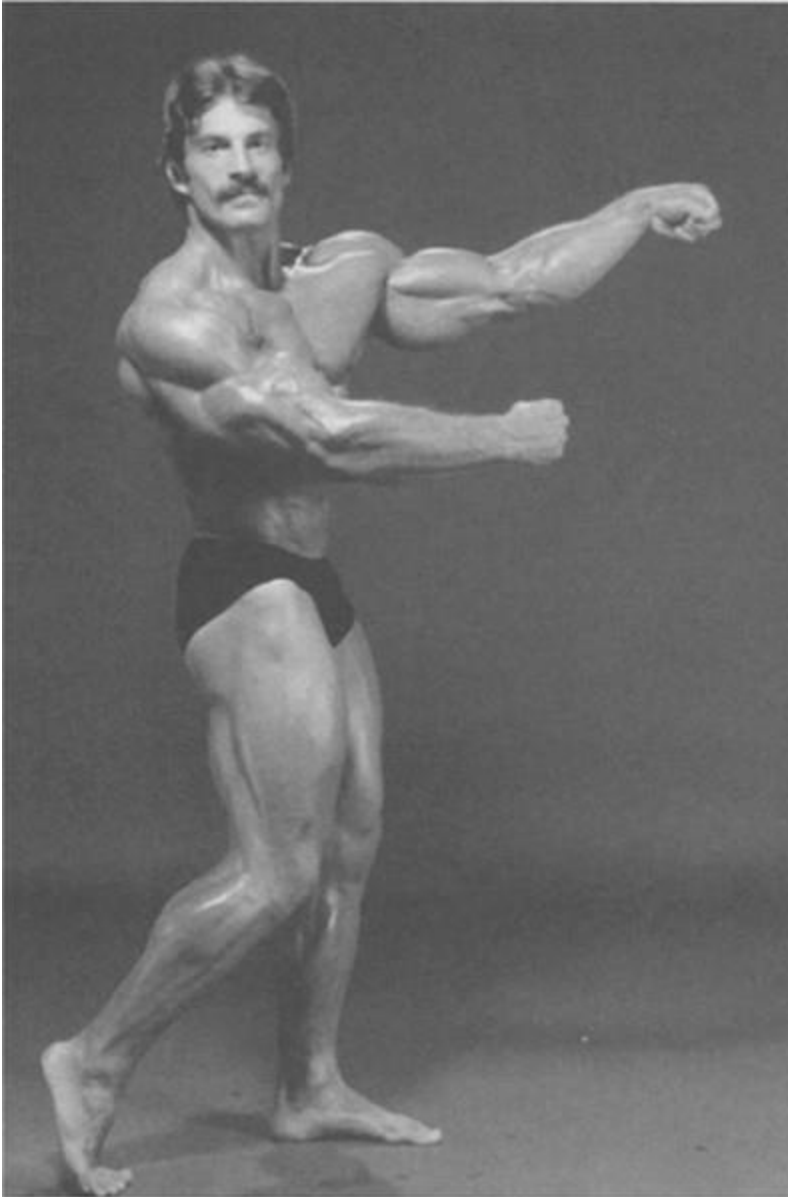
Depende del individuo seleccionar sus poses de la innumerable variedad disponible para la imaginación. Un repertorio completo debe incluir tomas de todas las vistas básicas: frontal, posterior y lado izquierdo y derecho. Si no presenta su cuerpo desde cualquiera de estos puntos de vista, los jueces asumirán automáticamente que está ocultando un punto débil. Una vez que haya elegido los conceptos básicos, agregue las posturas más exóticas de rodillas, torcerse y zancadas. Sin embargo, límitese a no más de 15 poses en total. Más que eso será aburrido y probablemente redundante en tu rutina. A continuación, incorpora todas estas posturas

en una rutina que permite transiciones fluidas y elegantes de una pose a la siguiente.

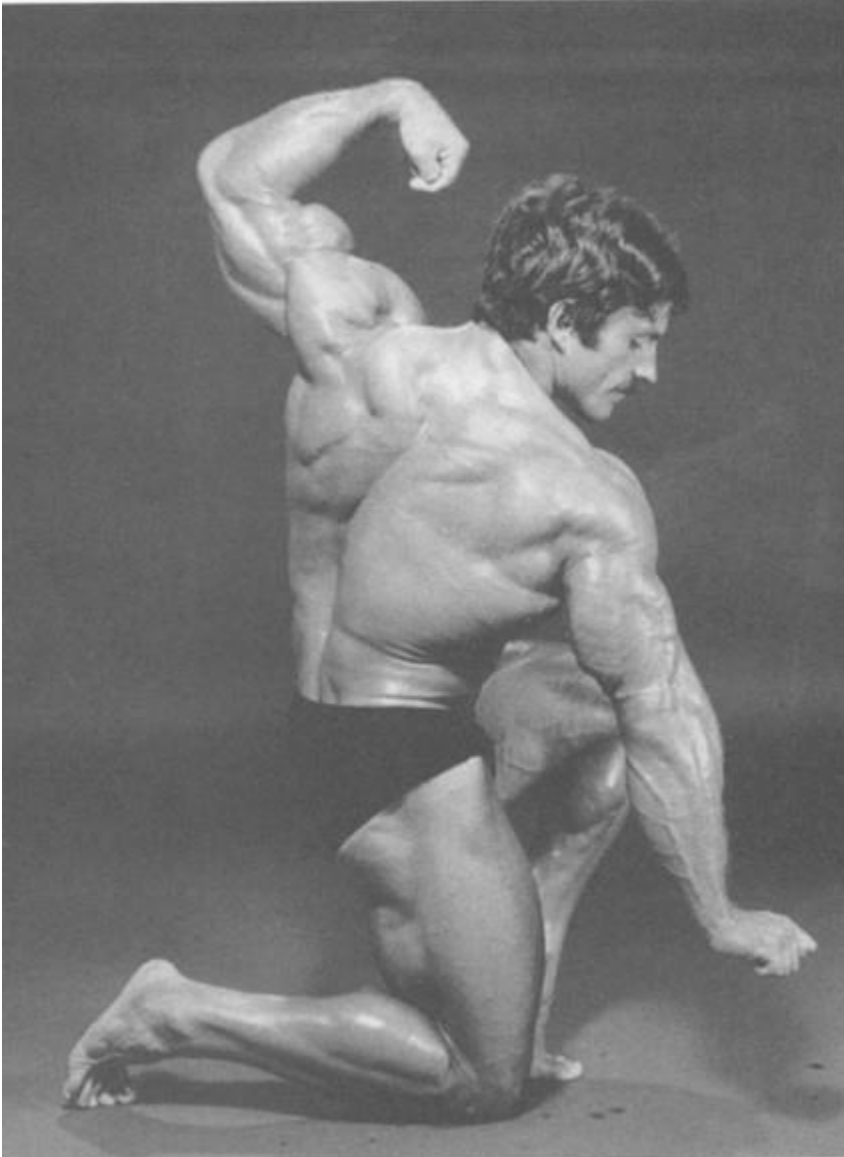
Posar y presentar su físico correctamente requiere una habilidad considerable y representa el lado deportivo del culturismo. Sin embargo, posar también requiere que expreses tu propia individualidad, lo que implica una cierta cantidad de creatividad y refleja el arte del culturismo. Como estilo deportivo y/o artístico, posar en el culturismo exige el dominio de las habilidades técnicas junto con las interpretaciones artísticas. En la medida en que posar expresa cómo se siente un individuo acerca de sí mismo y su relación con la audiencia, posar es una forma de comunicación no verbal. Por lo tanto, es necesario hacer que cada postura sea técnicamente perfecta, y esto implica la colocación adecuada de las manos, los pies y la cabeza. También necesita la capacidad de flexionar simultáneamente todos los músculos involucrados y mostrar la expresión facial adecuada.

ASPECTOS DE LA POSE EFECTIVA

Como forma de arte, posar aún está evolucionando, lo que significa que hay un espacio infinito para la creatividad. Sin embargo, al ver a los campeones de culturismo más consumados, es obvio que las poses efectivas deben parecer sin esfuerzo, relajadas, elegantes y agradables para el farsante. Además, las transiciones entre cada postura deben ser fluidas, con todas las partes del cuerpo moviéndose uniformemente de manera coordinada. Lo más importante es que estas transiciones deben reflejar elementos de la personalidad. Sin embargo, infundir personalidad a una rutina de poses requerirá mucha práctica y experiencia. No se puede enseñar. Sin embargo, he formulado una lista de 11 puntos que deberían ayudarte a dominar los detalles técnicos y artísticos de la pose.



"Al practicar, es importante relajarse y concentrar sus pensamientos en la tarea en cuestión". – Mike Mentzer



"Experimenta y modifica tus rutinas de pose de un concurso a otro. A medida que tu físico y tu naturaleza competitiva evolucionan, también debería hacerlo tu rutina de poses". –Mike Mentzer

1. Al practicar, es importante relajarse y concentrar sus pensamientos en la tarea en cuestión. Seleccione un entorno tranquilo y libre de distracciones externas.

2. Reserve al menos tres períodos de media hora a la semana para practicar la postura. A medida que se acerca un concurso, aumenta la frecuencia de tus sesiones de práctica de poses. Durante la última semana antes del concurso, debes disminuir la frecuencia de tus entrenamientos o eliminarlos por completo, como hizo Arnold, y sustituirlos diariamente o incluso dos veces al día por sesiones de pose. (Las contracciones musculares durante la postura son lo suficientemente intensas como para sustituir los entrenamientos durante esta última semana).

No realice ninguna actividad intensa los últimos días antes de un espectáculo. Relájese, recupérese y conserve su energía. Tu rutina debe venir como si fuera una segunda naturaleza para ti, ¡así que practica, practica, practica! Nada se ve peor que un culturista que duda durante su rutina, lo que indica que ha olvidado la secuencia de sus poses.

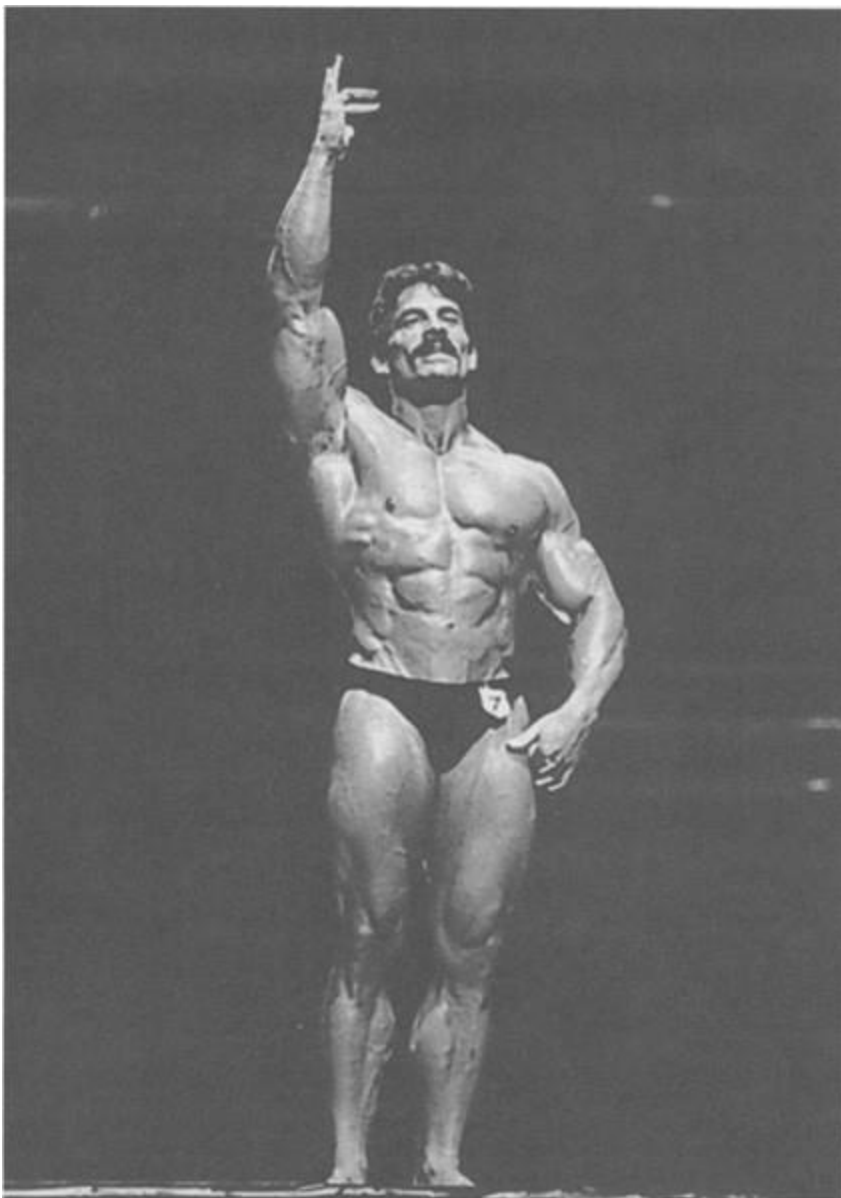
3. Siéntete cómodo con el espejo. Aunque el capítulo anterior trató exclusivamente de la importancia del espejo como ayuda para la presentación y evaluación de su físico, vale la pena repetir que pocos culturistas pasan suficiente tiempo de calidad frente al espejo. Practicar los aspectos técnicos de posar y analizar los detalles de su apariencia son extremadamente importantes para el culturista competitivo. El atleta tímido ante el espejo debe aprender a relajarse frente al espejo. Es la única forma de mejorar la pose y la presentación.

4. Practicar frente a un espejo es esencial, pero no limites tu práctica al espejo. No querrás volverte dependiente del espejo, incapaz de posar sin un espejo. Regularmente, pídale a un amigo que esté familiarizado con las poses y la competencia física que observe su rutina y ofrezca comentarios críticos. Esto te ayudará a corregir cualquier error que hayas pasado por alto mientras practicabas solo.

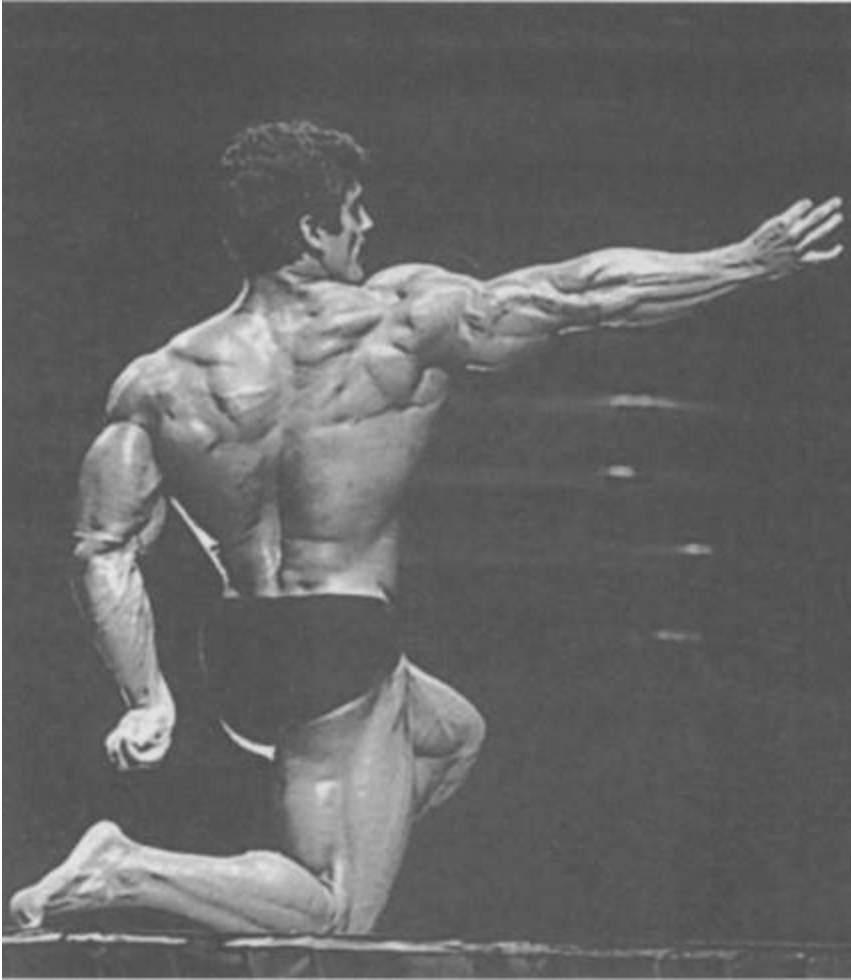
5. Si es posible, pídale a un fotógrafo competente que tome fotografías de su rutina. Esto le permitirá analizar cada pose en busca de detalles técnicos, asegurándose de que las manos, los pies y la cabeza estén colocados correctamente. (Las fotos tomadas durante la competencia también proporcionarán material para futuros análisis y mejoras adicionales de su apariencia y rutina). Además, ahora que el video está disponible para el público en general, le sugiero encarecidamente que lo use, además de las fotos fijas

—para comprobarlo. La ventaja del video es que puede proporcionar retroalimentación instantánea de su práctica, lo que le permite corregir errores antes de que se conviertan en hábitos.

6. Experimenta y modifica tus rutinas de pose de un concurso a otro. A medida que evoluciona tu físico y tu naturaleza competitiva, también debería hacerlo tu rutina de poses. Se necesitan años de práctica, experiencia y experimentación antes de que puedas esperar expresarte madura y plenamente a través de la pose.



Mike Mentzer se despide de sus fans al final de su rutina de poses en el concurso Mr. Olympia de 1980 en Australia. Nunca volvería a competir en el Mr. Olympia.



"Además de mostrar sus activos físicos, es importante exhibir una presencia escénica segura".

7. Dado que posar es una forma de comunicación no verbal, debes aprender a hablar con la audiencia con tu cuerpo. Tu lenguaje corporal en el escenario afectará a los jueces y a la audiencia tanto a nivel consciente como inconsciente. El hecho es que en el mismo momento en que apareces en el escenario, comienzas a transmitir impresiones a todos. Al ser muy consciente de este fenómeno, puedes controlar deliberadamente lo que comunicas. Además de mostrar sus activos físicos, es importante exhibir una presencia escénica segura. Cualquier expresión de nerviosismo, incertidumbre o timidez hará que parezcas débil y afectará la decisión de los jueces. La audiencia también es muy sensible y captará cualquier emoción negativa. Si estás en las mejores condiciones posibles y has hecho tu tarea de poseer, debes parecer orgulloso, confiado y feliz. Estos sentimientos

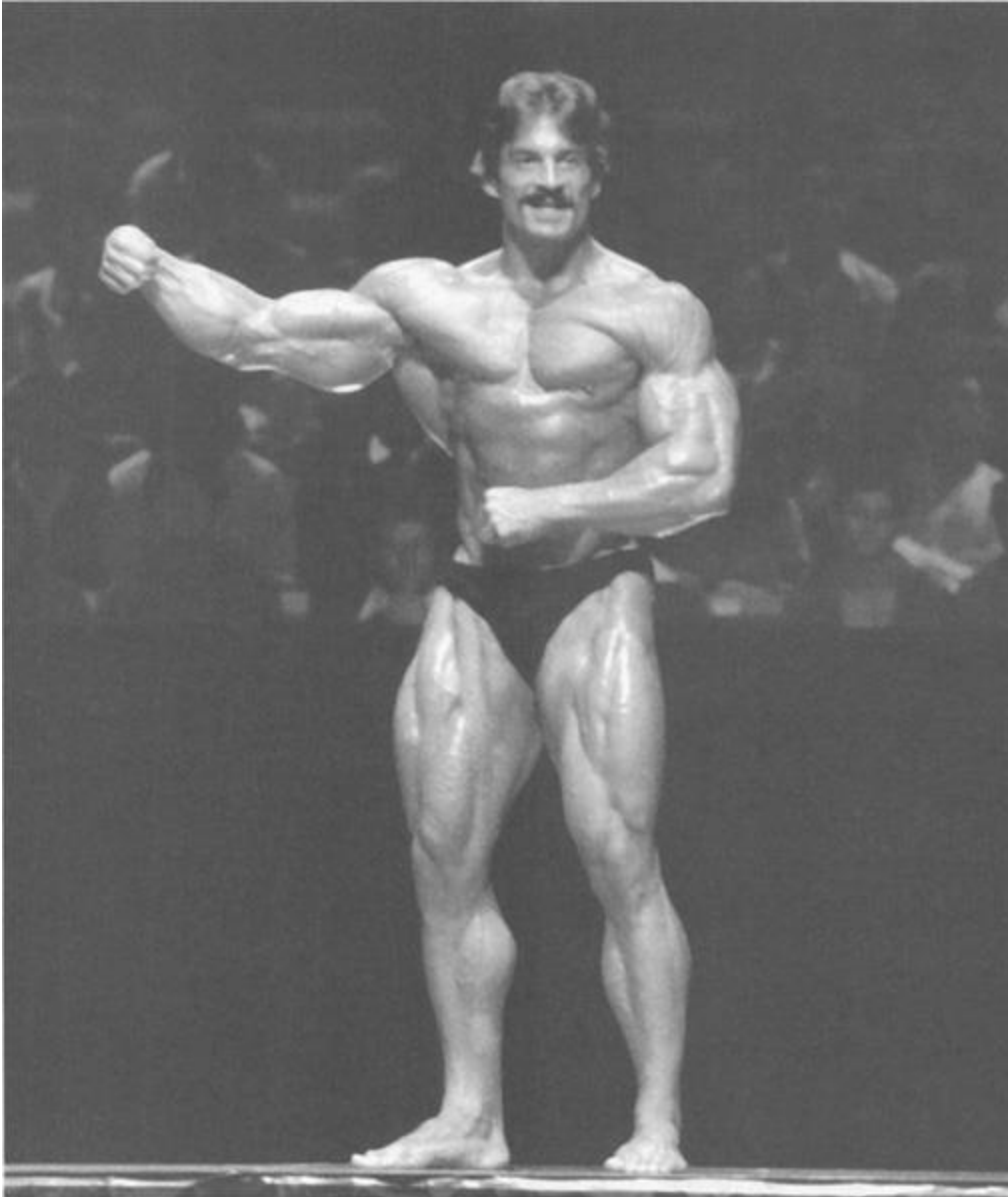
se expresará de forma natural en tu pose, todo lo cual se puede rematar de manera efectiva con una sonrisa sincera al salir.

8. Tan importante como tu pose y presentación es tu apariencia general. Juzgar un físico es similar a juzgar a un caballo de pura sangre. Nada escapa al escrutinio. Cosas como la textura de la piel, el aseo, la vestimenta y la postura pintan una imagen compuesta. Tómese al menos de cuatro a seis semanas para trabajar en un bronceado. Este será tiempo suficiente para desarrollar un color rico y uniforme en lugar del trabajo rojo manchado que puede crear un bronceado o una lámpara solar.

9. Cuida bien tu piel también. Después de tus entrenamientos, toma una ducha tibia y usa un jabón suave. Si tiene problemas con las imperfecciones, consulte a un dermatólogo. Además, córtate el pelo que se adapte a tu cabeza y físico. Demasiado cabello agrandará la cabeza y restará valor al ancho de sus hombros. Lo mejor es un corte de pelo recortado.

10. Además de que el cabello esté bien arreglado, la condición de la cara es extremadamente importante. Los bigotes pueden realzar ciertos tipos faciales, pero las barbas casi siempre restan valor. Sea discriminatorio en cualquier caso. Cuida bien tus dientes, cepillándote después de cada comida y evitando los azúcares refinados en tu dieta. Si sus dientes son menos que blancos nacarados, hágalos limpiar profesionalmente.

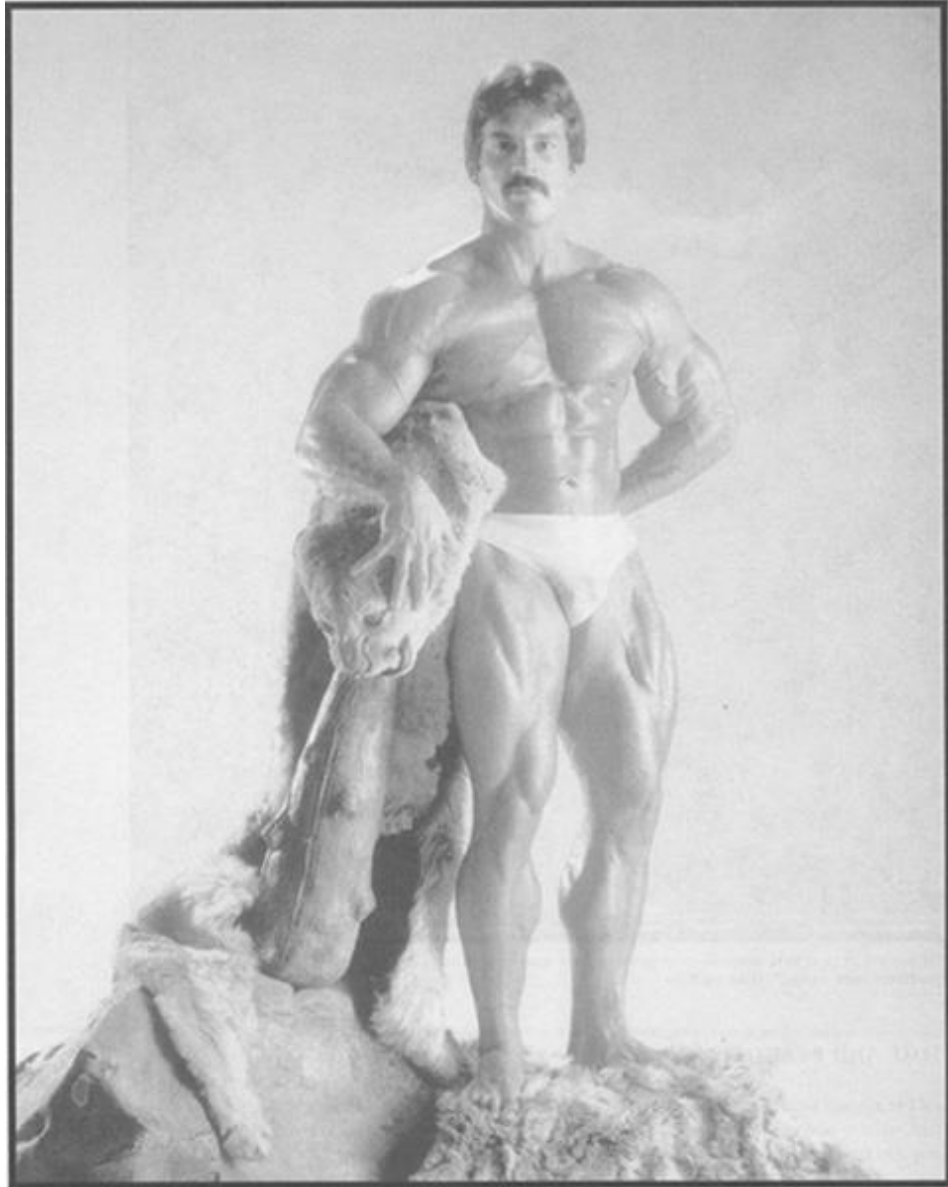
11. Compre un par de calzoncillos para posar cortados adecuadamente o hágalos a medida. Si tienes un torso largo, tus calzoncillos deben ir relativamente altos en tu cintura. Si eres bajo, entonces tus troncos deben cortarse más abajo para que tu físico presente una apariencia más alargada. Si sus muslos son cortos, entonces sus troncos deben cortarse a la altura de los muslos; Para aquellos con piernas más largas, los troncos deben cortarse más abajo. Si ingresa al concurso con un tono de piel bronce profundo, el color de sus calzoncillos puede variar desde el amarillo pálido hasta un color más cálido como el rojo. Los tonos de piel más claros, por otro lado, requieren trajes que estén en tonos tierra como el marrón y el verde.



"Si estás en la mejor condición posible y has hecho tu tarea de pose, debes parecer orgulloso, confiado y feliz".

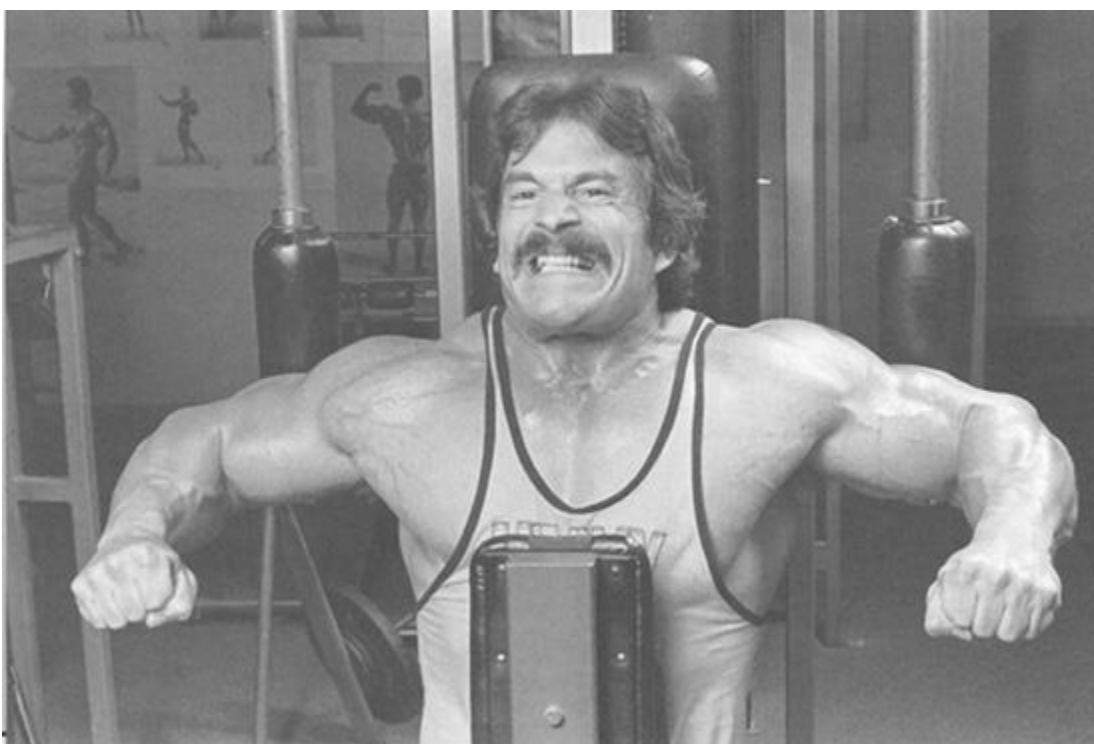
TIEMPO Y PRÁCTICA

Como ya he escrito, desarrollar una rutina de poses competente y madura y una presencia en el escenario requiere tiempo y mucha práctica. Hay mucha información en este capítulo e implementarla toda llevará tiempo y práctica. No puedo reiterar su importancia lo suficiente. No escatimes en ninguno de los dos, y las recompensas que obtengas serán proporcionales.



Parte VI

MOTIVACIÓN Y PSICOLOGÍA



Se requiere una mentalidad de asedio si un culturista espera aprovechar al máximo sus entrenamientos y convertirse en un campeón.

Capítulo 19

DESARROLLAR UNA MENTALIDAD DE ASEPIO EN EL GIMNASIO

¿Cuántos de ustedes han estado siguiendo una dieta impecable, entrenando con los últimos principios de alta intensidad, como el preagotamiento y la contracción estática, y aún no están progresando a un ritmo satisfactorio?

En tales casos, sospecho fuertemente que el culpable es la actitud que el culturista lleva consigo al gimnasio. Muchos vienen al gimnasio por la noche, por ejemplo, sintiéndose derrotados, tal vez habiendo sido masticados por sus jefes solo una hora antes. Lo más probable es que sus entrenamientos terminen siendo asuntos insípidos, sin la intensidad feroz necesaria para un progreso óptimo. ¿Qué se requiere si un culturista espera aprovechar al máximo sus entrenamientos y convertirse en un campeón? La respuesta: una actitud propia de un héroe, llena de furia, una actitud que yo llamo mentalidad de *asedio*. Una vez que ingresa al gimnasio, todo lo demás se olvida y se transforma en un valiente guerrero con lomos ceñidos, listo para luchar con las pesas.

Aunque nos resistimos a admitirlo, la raza humana es belicosa por naturaleza. Los libros de historia son crónicas de nuestros conflictos desde el primer día. Y por mucho que nuestra sociedad condene los horrores de la guerra, pocos tendrían la gloria militar pasada de nuestra nación borrada de los libros de historia. En la antigüedad, por supuesto, los hombres eran cazadores, y la forma más rentable y emocionante de vivir era atacar a una tribu vecina, matar a sus hombres, llevarse a sus mujeres y saquear sus aldeas. Debido a que las personas más agresivas soportaron, los instintos belicosos de la humanidad han sobrevivido. La raza humana ha evolucionado a través de la lucha y el combate. Una vida desprovista de esfuerzo o lucha es enervante. De hecho, gran parte de la vida civilizada actual, aunque otorga cierta seguridad, al mismo tiempo ha retenido la aventura.

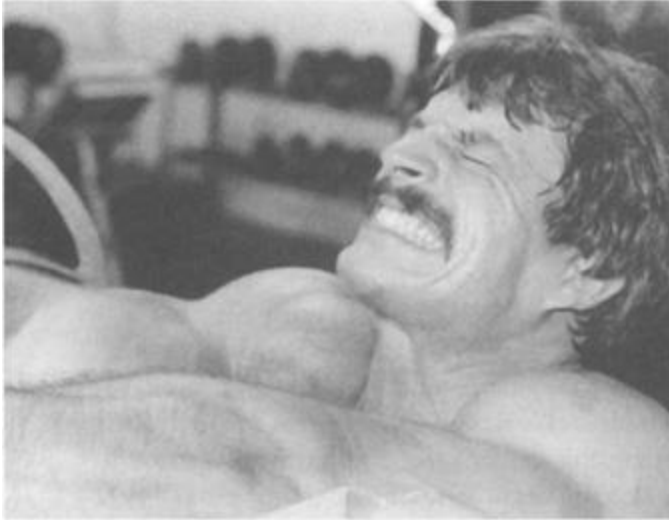
Al carecer de una salida suficiente para nuestros impulsos biológicos e instintos agresivos, estamos afligidos por la depresión y otros sufrimientos nerviosos, y

¡Con razón! Para florecer, la voluntad necesita un punto de reunión. En un momento, la guerra dio a los individuos y a las sociedades ese punto de reunión. Pero la guerra moderna es insostenible. Para mí y para muchos otros, el entrenamiento atlético y la competencia deportiva brindan una alternativa funcional a la guerra.

Los psicólogos deportivos y los comentaristas sociales han señalado durante mucho tiempo el valor de los deportes como una salida para los impulsos más agresivos, incluso asesinos, de la humanidad. Nat Hentoff escribió en el *Atlantic Monthly* que el tenis le proporcionó una salida para su frustrada necesidad de expresar poder y sus instintos asesinos. "Mejor salud a través del asesinato, y los cadáveres pueden ser fácilmente reemplazados en latas de tres", escribió Hentoff. De hecho, el propósito original de los deportes era endurecer al individuo física y psicológicamente para la guerra.

LIBERARSE DE LA ANSIEDAD

Cuando era competidor, descubrí que durante la temporada baja, cuando estaba relativamente inactivo, mi nivel de ansiedad aumentaba y la vida en general parecía más problemática. Sin embargo, tan pronto como me enfrenté al desafío inminente de una gran competencia física, toda mi psique experimentó un cambio profundo. Mi nivel de ansiedad bajó a cero y la sensación de pereza y vago descontento se evaporó. Todo lo que me rodeaba (personas, cosas, ideas) asumió un mayor sentido de significado y propósito. Al igual que el filósofo francés Jean-Paul Sartre, quien dijo que nunca se sintió más vivo que cuando luchaba contra los alemanes en la Segunda Guerra Mundial, siempre he encontrado la vida más fácil cuando es más difícil; es decir, cuando se requieren las mayores demandas y privaciones.



"Siempre he encontrado la vida más fácil cuando es más difícil; es decir, cuando se requieren las mayores demandas y privaciones".

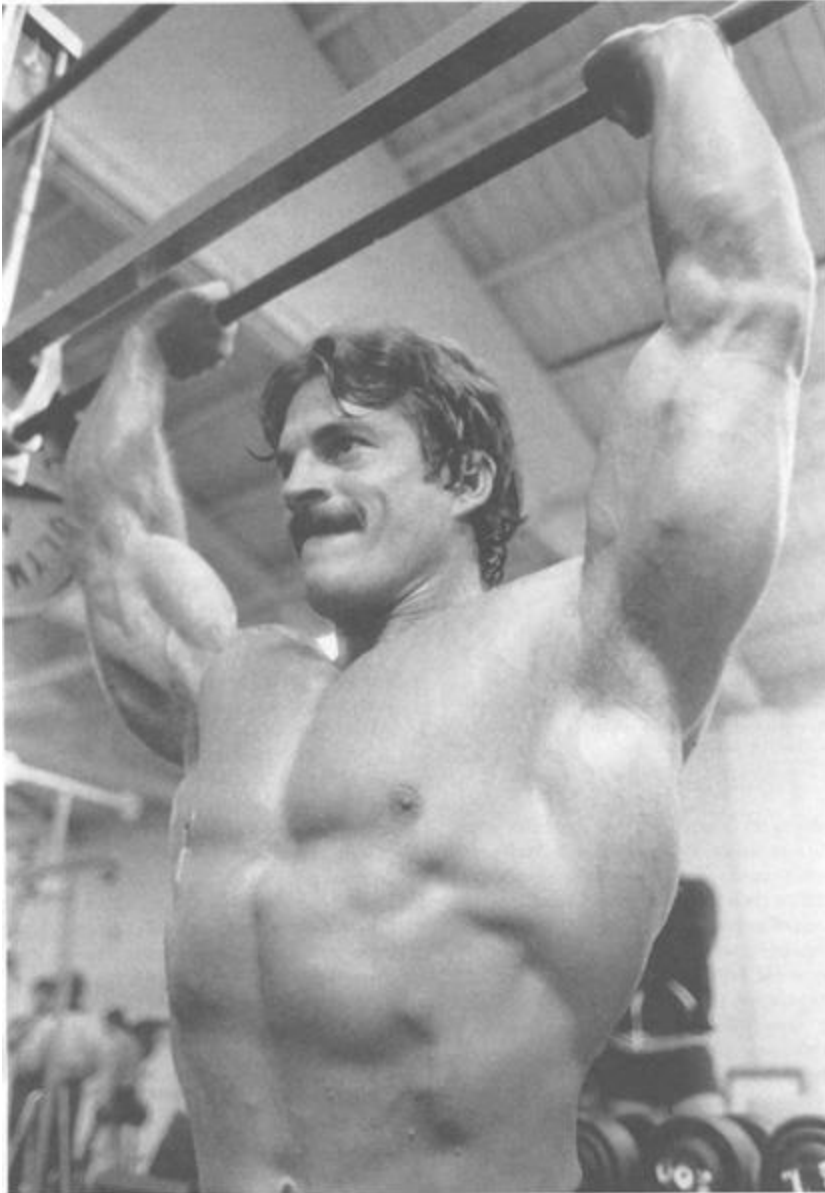
El psicólogo William James señaló: "Es el sudor y el esfuerzo, la naturaleza humana tensa al máximo y en el potro, pero saliendo adelante, lo que nos inspira". Siempre consideré que prepararme para un concurso era mi equivalente moral a la guerra. Una vez que comenzó la preparación del concurso, el gimnasio dejó de ser una colección mundana de humanos gruñidos y se transformó en un campo de batalla mítico donde se aplaudieron las virtudes militaristas del sudor, la disciplina y el coraje físico. El gimnasio se convirtió en un escenario donde tuve la oportunidad de ser un héroe.

La noche antes de cada entrenamiento, mi hermano Ray y yo nos reuníamos para planificar nuestra estrategia para el asalto a la inmortalidad del día siguiente. Al igual que los comandantes militares supremos que planean un ataque masivo, estudiábamos minuciosamente nuestros diarios de entrenamiento, decidiendo qué ejercicios y principios de entrenamiento eran necesarios para una parte del cuerpo en particular y qué esquema de series y repeticiones funcionaría mejor. Durante esta cumbre nocturna y a la mañana siguiente antes de la sesión de entrenamiento, Ray y yo cultivábamos deliberadamente una actitud agresiva y guerrera que se trasladaría al entrenamiento.

La lectura también tiene el propósito de ayudar a fomentar una actitud más agresiva en el gimnasio. Cuando gané el concurso Mr. Universo en Acapulco en 1978, mi "compañero de entrenamiento" durante mis entrenamientos fue, y esto se refiere a algo en broma, Friedrich Nietzsche. Leía sus obras de cuatro a cinco horas al día antes del concurso. Leerlo me puso en un cierto estado mental y de ser. Intensificó mi estado de ser, ya que era un escritor muy intenso de una filosofía muy intensa. Estaba leyendo particularmente su *The Will*

a Power, y solo leerlo me hizo sentir más poderoso. Escribió mucho en ese libro sobre la construcción de una voluntad fuerte y sobre el logro a través de la determinación y la fuerza de voluntad. Leerlo fue genial para mentalizarme para entrenar y competir.

Del mismo modo, cuando estaba entrenando para el Mr. Olympia de 1980, para emocionarme realmente, Ray y yo citábamos en voz alta el libro de G. Gordon Liddy, *Will*. A veces incluso nos referíamos a la competencia en sí como una batalla y a los competidores como nuestros adversarios. Despertábamos nuestros instintos guerreros dormidos escuchando música clásica conmovedora o rock duro y conmovedor. Cada uno de nosotros tenía sus propias piezas de literatura o filosofía que habíamos leído y, a menudo, el punto es que cultivábamos deliberadamente esta actitud al extremo, utilizando cualquier forma de gimnasia mental que se requiriera, para asegurarnos de que nuestros entrenamientos fueran lo más intensos posible. Para cuando salíamos hacia Gold's Gym para hacer ejercicio, podía sentir en mí mismo una ansiedad anticipatoria similar a la de un soldado a punto de enfrentarse al enemigo.



"El gimnasio se convirtió en un escenario donde tuve la oportunidad de ser un héroe".



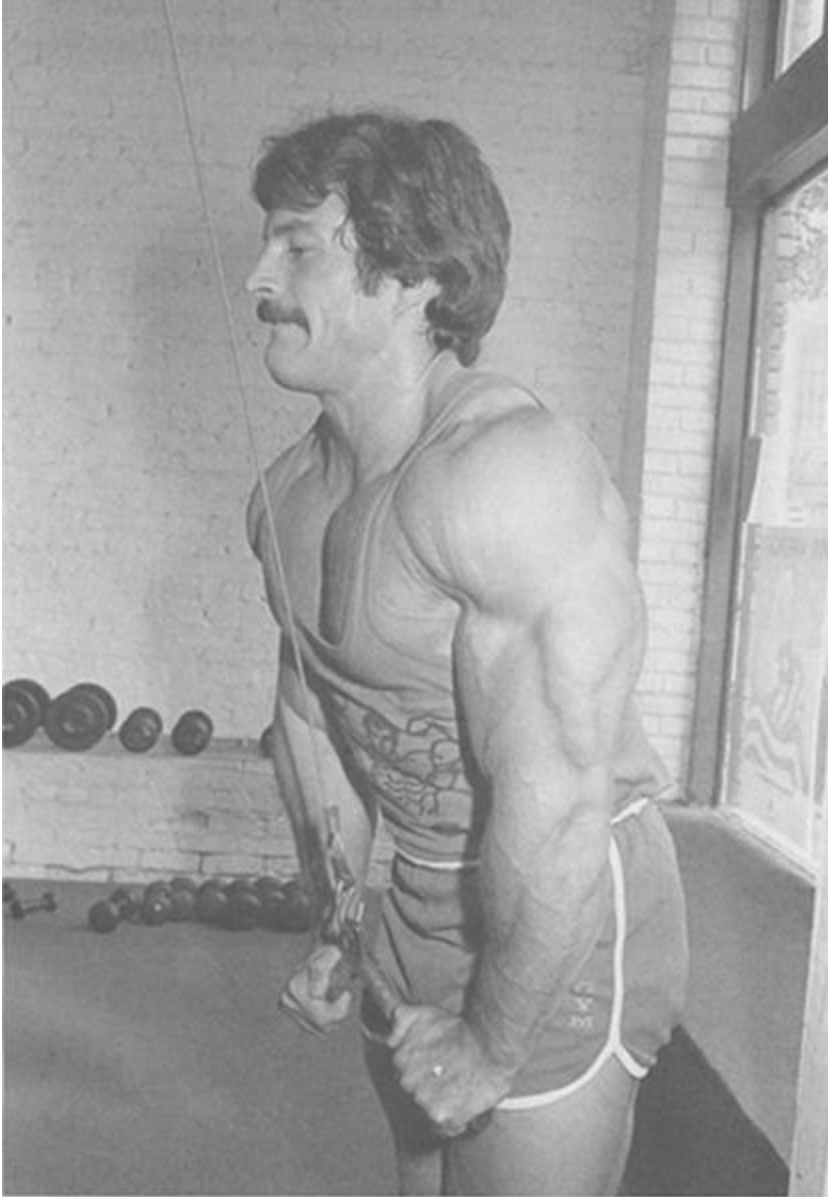
Mike Mentzer (*izquierda*) declara la guerra a sus bíceps mientras su hermano Ray (*derecha*) observa.

Al entrar en contacto con mi "enemigo", las pesas, mi tensión nerviosa explotaba en un estallido de energía tan intenso que a menudo los otros culturistas a nuestro alrededor dejaban de entrenar y miraban. Nos incitábamos aún más a esfuerzos aún más intensos con exhortaciones como "¡Arráncalo de la pared!" "¡Tíralo por el techo!" y "¡Bombardea a esos dorsales al infierno!" Hubo casos en los que, mientras esperaba hacer mi próxima serie, temblaba de rabia. Además de ser una forma divertida y quizás incluso terapéutica de entrenar, estos entrenamientos estaban, por supuesto, destinados a hacer el mayor progreso posible. Decir que nuestro enfoque agresivo fue exitoso sería quedarse corto. Durante menos de un mes, desde el 25 de julio de 1980 hasta el 18 de agosto de 1980, mi peso corporal pasó de 207 a 214 libras, mientras que las pruebas mostraron que había perdido tres libras de grasa al mismo tiempo. Mi masa corporal magra real o ganancia muscular fue de 10 libras, mientras que la de Ray

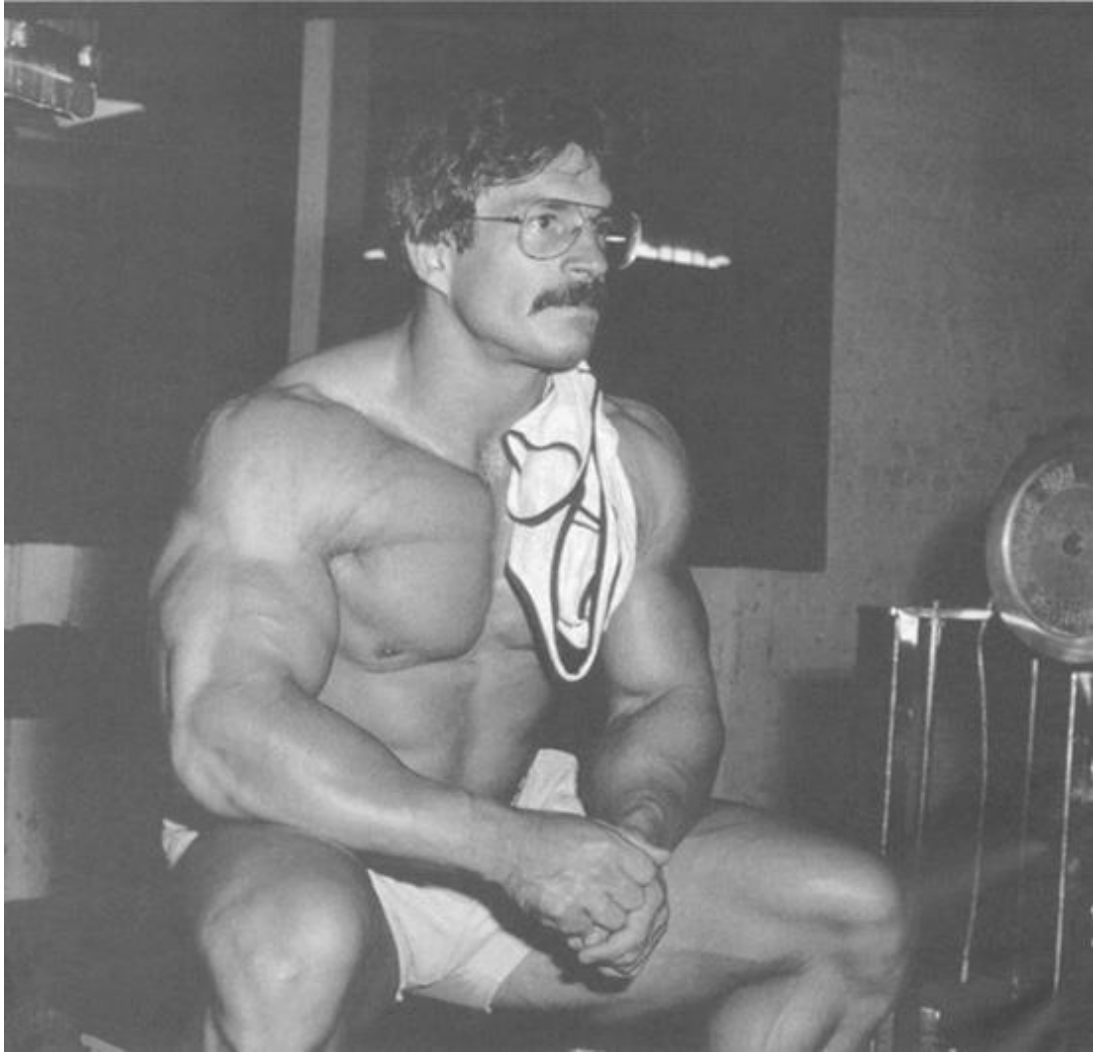
era un poco menos de 8 libras. Tales ganancias espectaculares en un período tan corto deben atribuirse tanto a una actitud de entrenamiento inspirada y agresiva como a mi metodología de entrenamiento de alta intensidad.

Si un principiante pudiera mantener tal actitud y enfoque de su entrenamiento indefinidamente, podría alcanzar los límites superiores de su potencial físico en un año. A la mayoría de los culturistas les resulta difícil motivarse lo suficiente como para entrenar tan duro como se requiere para lograr su máximo progreso. Sin embargo, habrá otros que puedan profundizar y encontrar posible el impulso para entrenar más duro de lo que nunca antes habían soñado, para "superarse a sí mismos", como Nietzsche nos exhortó a hacer con su imagen del *Übermensch*, o Superhombre. Estas son las personas que se convertirán en los campeones del mañana.

Así que tenga en cuenta que incluso los principios de entrenamiento de alta intensidad más productivos resultarán infructuosos si se abordan con una actitud derrotista. Los resultados inimaginables están a solo el próximo entrenamiento de distancia si tan solo haces lo que hicimos Ray y yo y desarrollas una actitud más agresiva hacia tu entrenamiento.



Profundiza y encuentra el impulso para entrenar más duro que nunca. . . ¡Supérate a ti mismo!



Capítulo 20

LA PSICOLOGÍA DE UN CULTURISTA COMPETITIVO

¡Oh, el rompecabezas, el nudo tres veces atado, el estanque profundo y oscuro, todo desatado e iluminado!

¡Oh, a la velocidad donde hay suficiente espacio y suficiente aire al fin!

¡Que te quiten la mordaza de la boca!

¡Para tener la sensación hoy o cualquier día soy suficiente como soy!

¡Ascender para saltar a los cielos del amor Indicado en mí!

¡Para subir allí con mi alma embriagada!

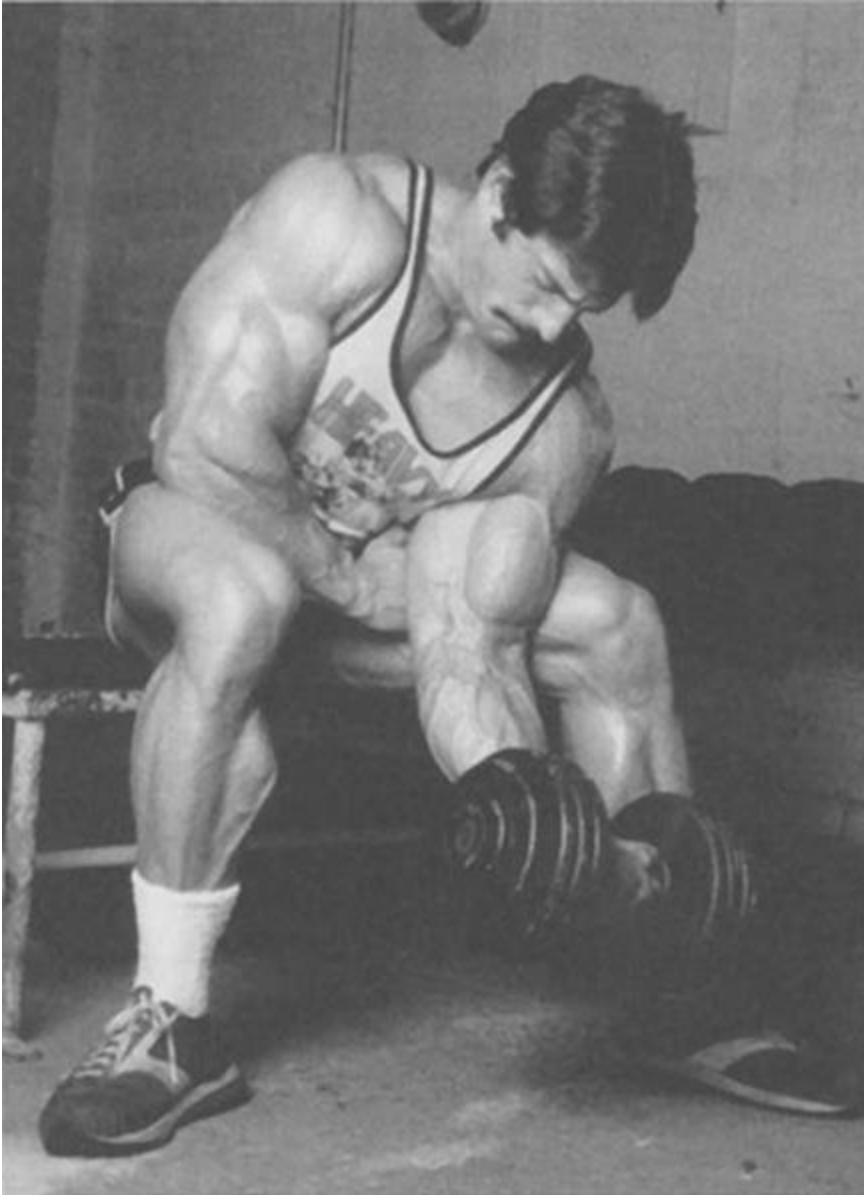
– **Malt Mhitman, *Una hora para la locura y la alegría***

Ganar el Mr. Universo en noviembre de 1978 reforzó mi creencia de que era capaz de lograr cualquier cosa que me propusiera. Con la "Gran U" firmemente en el bolsillo de mi cadera, puse mi mirada directamente en el concurso Mr. Olympia de 1979 que se celebraría en octubre de ese año.

Ahora, sin embargo, mi confianza y motivación dieron un salto cuántico. Habiendo imaginado siempre un ascenso estelar a través de las filas competitivas desde el principio, planeé capturar el título profesional más codiciado, el Mr. Olympia, en menos de tres intentos. Si tomaba más tiempo que eso, reflexioné, abandonaría la competencia por completo. Simplemente tenía que atraparlo de una manera espectacular, o olvidarlo, no estaba interesado. No quería ser conocido como un veterano obstinado que aguantó hasta que se lo "ganó".

Perder el Mr. Universo un par de veces había demostrado ser una bendición porque me proporcionó el tiempo adicional necesario para analizar mis preparativos competitivos con el fin de comprender completamente la dinámica de la cima adecuada. Se obtuvo una valiosa experiencia competitiva adicional a principios de 1979 con el circuito del Gran Premio del carroceros. El primer concurso, la Southern Professional Cup, se llevó a cabo a principios de febrero de ese año en Miami. Mi victoria en Mr. Universo en Acapulco junto con los beneficios concomitantes, a saber, ofertas de carteles y libros y numerosas apariciones en televisión nacional, me animó aún más; en ese momento estaba literalmente listo para enfrentarme a gigantes.

Tomándome solo un breve respiro del entrenamiento y la dieta después de mi victoria en Acapulco, reanudé los preparativos serios unas seis semanas antes del evento de Miami, entrenando con el principio de pausa de descanso casi exclusivamente por primera vez, mientras hacía dieta con una dieta baja en calorías / alta en carbohidratos. Manteniendo un nivel de grasa corporal relativamente bajo después de Acapulco, perfeccioné aún más mi musculatura, mientras agregaba un par de libras más de músculo. Más importante aún, la experiencia me brindó la oportunidad de aprender un mejor control sobre el proceso de ajuste fino: cómo controlar el agua subcutánea durante los últimos días del proceso de pico justo antes de la competencia. Y gané el Gran Premio de Miami.



Mentzer pudo ver algunas de sus pérdidas en los concursos de culturismo como oportunidades educativas que le permitieron refinar sus enfoques nutricionales y de entrenamiento para futuros concursos.

Mientras que mi victoria en noviembre de 1978 se vio empañada por una depresión posterior al concurso, mi segunda victoria consecutiva con puntaje perfecto en Miami me dejó sintiéndome jubiloso después. Además, derrotar a la leyenda del culturismo Robby Robinson en el proceso aumentó mi confianza hasta tal punto que mi certeza de que podría ganar el Mr. Olympia en mi primer intento fue intransigente.



Estar en tu mejor momento en el escenario requiere tanto un cuerpo fuerte como una mente fuerte.

Debería haber sabido que no era costumbre del destino amontonar tanta buena fortuna sobre un individuo durante tanto tiempo. En el segundo de los concursos del Grand Prix celebrado en Pittsburgh dos meses después, obtuve otra puntuación perfecta de 300 puntos, solo para perder el concurso general ante Robinson en la pose de la noche. Robby merecía el triunfo ya que estaba menos definido por la noche que durante la tarde prejuzgando debido a que participé indiscriminadamente de varias formas de alimentos ricos en carbohidratos después del prejuicio. Mi percepción de mí mismo en comparación con el resto de la competencia, incluido el Gran Robby, durante las diferentes etapas del proceso de preevaluación y detrás del escenario, me había envalentonado tanto que pensé que nada menos que una apisonadora me impediría la victoria. Mi glotonería, sin embargo, me hizo retener agua, manchando lo que había sido mi definición cristalina más temprano en el día. A medida que avanzaba la noche, esperaba que la disminución gradual de mi definición fuera una ilusión o un problema con el

iluminación. La cruda realidad era que mi consumo voraz de todos y cada uno de los carbohidratos, incluidos panqueques, jarabe, fruta, avena y pasteles, había traído una capa de nubes sobre mi revestimiento transparente.

Sin desanimarme, dejé Pittsburgh hacia Los Ángeles listo para reanudar mis esfuerzos de preparación para la tercera y última etapa del Gran Premio, la Noche de los Campeones, que se celebraría un mes después en Nueva York. La presión acumulada de entrenar para cuatro espectáculos tan juntos junto con mis actividades al aire libre y el aprendizaje de la enfermedad terminal de mi madre disparó el estrés al que estaba sometido. Competí en Nueva York, pero sin mi antiguo entusiasmo. Ni mi cuerpo ni mi mente estaban metidos en eso. Era como un autómatas, haciendo los movimientos durante el prejuicio y sintiéndome como un espectador en los procedimientos de la noche, viendo a un Robby Robinson aterradoramente asombroso pisotear a Danny Padilla hasta someterlo. Estaba más que feliz con mi tercer lugar, sintiéndome afortunado de escapar con vida.

Mi escape me llevó a Alemania, donde, durante la mayor parte de mayo, el empresario alemán de culturismo Albert Busek me alimentó a la fuerza con helado Movenpik durante una extensa gira de seminarios. Debo decir que la terapia de helado de Busek ayudó a mitigar el borde de mi derrota. A mi regreso a los Estados Unidos a fines de mayo de 1979,¹ tuve el tiempo suficiente para ver a mi madre con vida por última vez antes de que muriera. De hecho, su médico la había mantenido viva artificialmente con su corazón latiendo por mi bien con inyecciones de medicamentos esteroides muy potentes. Después de haberla visto, el médico cesó misericordiosamente las inyecciones y mi madre murió unas horas después.

Después de la muerte de mi madre, estuve plagado durante varias semanas por una vaga ansiedad, que a veces amenazaba con abrumarme. Durante un tiempo, la vida pareció perder su brillo, y caminé durante junio y gran parte de julio como un sonámbulo. A fines de julio, habiendo abandonado cualquier atención a la dieta, con poco o ningún entrenamiento real, había caído en la peor condición de mi vida. Con el Mr. Olympia asomándose solo 10 semanas por delante, me encontré tambaleándome sin rumbo en una red de enredos neuróticos. Donde la primera parte del año me vio saltar de la cama todos los días a las 5 a.m., ansioso ante la perspectiva de los preparativos del concurso del día, ahora languidecería en el saco hasta el mediodía, esperando que la realidad desapareciera de alguna manera en virtud de que simplemente me negara a reconocerla.

Mi confianza había disminuido considerablemente durante este período, a medida que se deterioraba mi físico. Mientras me acostaba en la cama cada mañana, mi mente vagaba a merced de mi subconsciente, permitiendo todo tipo de derrota

diálogo interno para agravar mi incertidumbre persistente: "Caramba, ¿yo en el Sr. Olympia? Pero ese es un terreno tan sagrado, reservado para mis héroes, Sergio Oliva, Arnold Schwarzenegger, Larry Scott, et al. ¿Qué pasa si ni siquiera me ubico entre los 10 primeros? ¿Qué pensarán mis fans? ¿Qué será de mi hasta ahora ilustre carrera?" Tal era la letanía que entraba y salía de mi vaga conciencia cada mañana, como una melodía irresistible que uno se encuentra repitiendo una y otra vez. Mi vida en general se volvió problemática, las tareas más simples adquirieron un aspecto montañoso.

Las incursiones de My Gold se habían convertido en asuntos infames, lejos de la guerra con los pesos tan valientemente librados a principios de año. Más de una vez, terminé abruptamente un entrenamiento antes de que terminara, giré como talón y me escabullí por la puerta trasera. No fue hasta mediados de agosto, cuando mi hermano Ray estaba terminando sus preparativos para el Mr. America (y luciendo de otro mundo), que finalmente me di cuenta de que el tiempo avanzaba inexorablemente y si iba a competir en el concurso Mr. Olympia en Columbus, ¡y tenía que hacerlo!, entonces sería mejor que me pusiera en marcha.

Ahora que sentía que estaba de espaldas a la pared, el concurso de Mr. Olympia se abalanzó sobre mí como una roca de 10 toneladas. Experimenté ese "encendido del interruptor" dentro de mi cabeza que siempre señalaba una transformación que alteraría radicalmente mi psique; no solo estaba saltando de la cama en las oscuras horas de la madrugada, sino que a veces me resultaba difícil dormirme toda la noche anterior, tan emocionante era la perspectiva del desafío de cada nuevo día. Junto con este maravilloso cambio en mi psique hubo un cambio igualmente asombroso en mi apariencia. Mis comprobaciones puntuales en los espejos de Gold's ya no se encontraron con un silencio aullante desde la galería de cacahuetes; ahora convocaron a una manada de habitués con los ojos muy abiertos. "Maldita sea, Mentzer", escuchaba, "no te veías tan bien el mes pasado, ni siquiera la *semana* pasada". "¡Chico, Robby, Zane y Padilla se llevan una sorpresa!" "Oye, Mentzer, ¿tienes alguna superdroga secreta o algo así?"



"El valor que le di al concurso de Mr. Olympia y mi victoria no solo había imbuido mi preparación del concurso con un sentido de significado casi trascendente, sino que había elevado todo lo que hacía, incluso las tareas más triviales, a un nivel superior de existencia".

No, en caso de que se lo pregunte, no tenía una "súper droga secreta". Sin embargo, había descubierto una especie de secreto. Descubrí que el valor que le daba al concurso de Mr. Olympia y mi victoria no solo había imbuido mi preparación del concurso con un sentido de significado casi trascendente, sino que había elevado todo lo que hacía, incluso las tareas más triviales, a un nivel superior de existencia. Mi *propósito* me siguió como una sombra; incluso sacar la basura era una alegría. Una vez, cuando me encontré con una amiga mía de culturismo en la calle, dijo que podía sentir mi energía a una cuadra de distancia. Sentí (para decirlo poéticamente) que estaba conectado al ritmo profundamente centrado del cosmos. De hecho, me sentí todo como una pieza. Nunca estuve en contra de mis propósitos. Había dejado de lado todas las apariciones como invitado durante mis preparativos para Mr. Olympia, dejé de lado temporalmente mis escritos para las revistas de culturismo e invertí cada ápice de energía que pude reunir en mi entrenamiento.

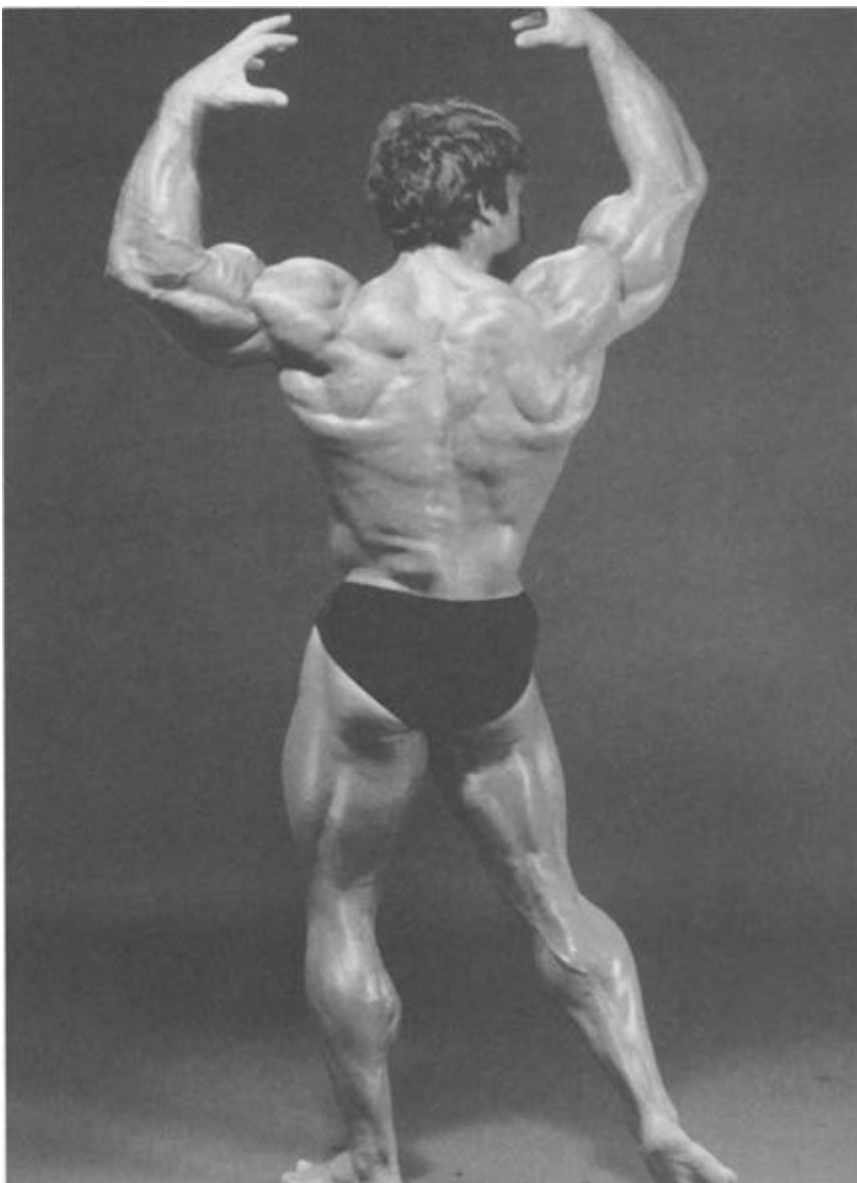
El último mes antes del concurso, mi compañero de entrenamiento y yo nos reuníamos una hora antes de cada entrenamiento en la cafetería al final de la calle del gimnasio para tomar un par de espressos y una ronda de cumbre muscular. Discutíamos nuestros planes para el entrenamiento de ese día y, en general, nos mentalizábamos. Para nosotros, el gimnasio se convirtió en un paisaje wagneriano donde hicimos nuestra apuesta por la inmortalidad. Llenos de furia controlada, nos exhortábamos unos a otros a esfuerzos cada vez mayores en cada entrenamiento. En un momento, aproximadamente una semana antes de la cuenta regresiva, estaba corriendo cinco millas por el medio cubierto de hierba de San Vincente Boulevard en Santa Mónica cuando me di cuenta de las corrientes de energía que recorrían todo mi ser. Tuve que reprimir una carcajada por miedo a parecer maníaco ante los otros corredores.

Cuando me desperté en la mañana del concurso, me encontré en las garras de una experiencia cumbre. Mirándome en el espejo al resultado final de 10 semanas de esfuerzo hercúleo, me rendí a esa carcajada, dándome cuenta de que estaba en la mejor condición de mi vida. Procedí al pesaje y prejugué "adrenalizado", ansioso por desnudarme para la camarilla de fotógrafos, periodistas y cuellos de goma. ¡Qué sensación! El concurso más grande de mi vida, y había alcanzado mi punto máximo de manera perfecta, predecible y metódica, sin conjeturas. Todos los que me habían visto durante la semana anterior predijeron una victoria para mí. El magnate del culturismo Joe Weider y el fotógrafo físico Russ Warner, que ya habían fotografiado tanto a Robby Robinson como a Frank Zane (los dos como mis mayores desafíos en el concurso), pensaron que yo era mejor, pero sus juicios eran simplemente la guinda del pastel. Estaba en condiciones de ganar y lo sabía. Si tan solo cada ser humano pudiera experimentar tal euforia por un solo momento de su vida. ¡Vaya! Este fue el día que supe que nunca olvidaría.

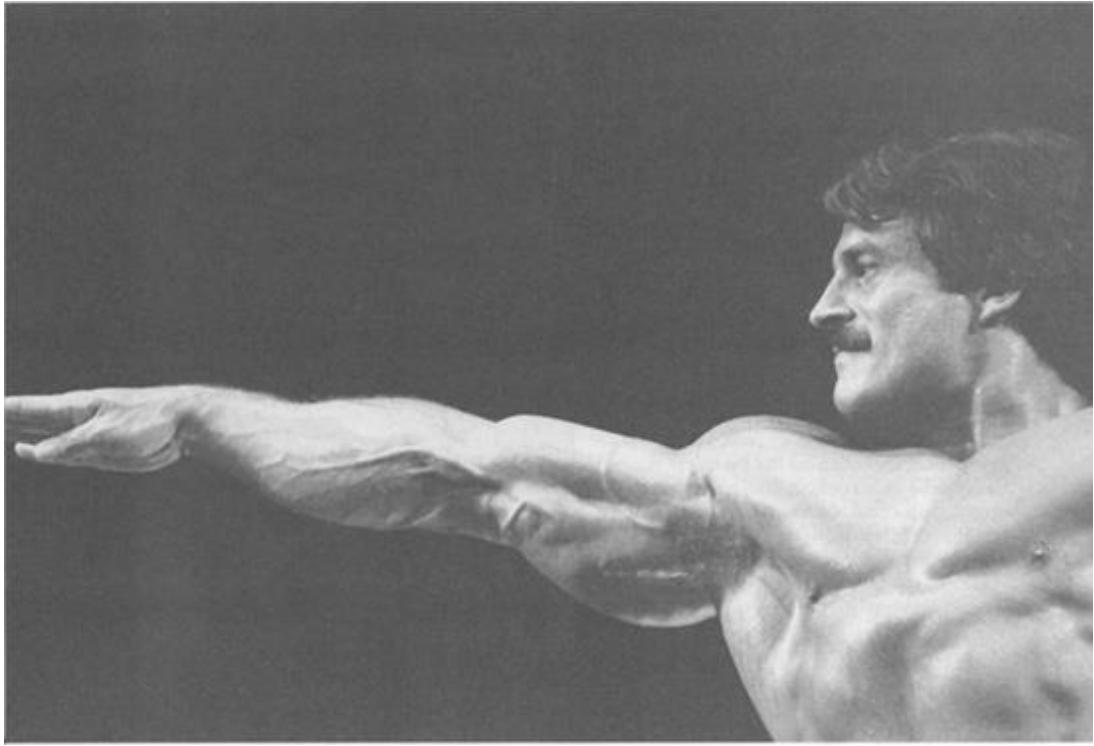
Aunque ganaría la división de peso pesado Mr. Olympia, terminé perdiendo el título general ante Zane, a pesar de salir del prejuicio con otra puntuación perfecta. Sin embargo, me alejé del asunto con un enorme sentido de orgullo y logro. De mayor importancia personal que haber ganado mi clase y el segundo lugar general en mi primer Mr. Olympia, fue darme cuenta de que lo que más disfrutaba de la competencia de culturismo no era la emoción de la victoria, sino el *proceso*, los meses de exigentes preparativos, aprovechando toda mi eficacia personal, no solo física sino intelectual, emocionalmente, y espiritualmente.

Aprendí de esto que los concursos reales, como la consumación de todos los goles, no son más que puntos individuales, que se destacan como picos brillantes contra el

tapiz de nuestras vidas. Es el viaje de pico en pico, el proceso interior de cumplimiento de metas en el que uno debe buscar el disfrute, eso es lo que hace que la vida valga la pena vivirla.



"Cuando me desperté la mañana del concurso, me encontré en las garras de una experiencia cumbre".



Capítulo 21

CONVERTIRSE EN UN ATLETA OLÍMPICO

Lo que nuestras emociones humanas parecen requerir es la visión de la lucha en curso. Sudor y esfuerzo humano, la naturaleza humana tensa al máximo y en el potro, pero saliendo con vida, y luego dando la espalda a su éxito para perseguir otro aún más raro y arduo: este es el tipo de cosas cuya presencia nos inspira.

– **Milliam James, *khat hace una vida si4nificante***

Desde que Joe Weider creó el concurso Mr. Olympia en 1965, la importancia de la competencia se ha filtrado por todo el mundo del culturismo. Muy consciente de que se avecinaba una insidiosa monotonía en el deporte, Weider arrebató la victoria de las fauces de la mediocridad con su mayor contribución al culturismo.

Entre la gran cantidad de concursos de físico que se celebran cada año del Sr. Estados Unidos a las finales del Grand Prix, ninguna emociona a la multitud como el desfile de atletas olímpicos. Al igual que los antiguos dioses en la cima de esa legendaria montaña griega, los contendientes de Mr. Olympia de hoy respiran una atmósfera enrarecida, mientras que los mortales menores los ven representar el drama humano arquetípico.

Para llegar hasta el escenario olímpico, el culturista debe tener una mente tan fuerte como su cuerpo. Según el Dr. Charles Garfield, un experto en los aspectos psicológicos del máximo rendimiento, los atletas olímpicos están impulsados por una búsqueda de la inmortalidad que motiva a los hombres mucho más allá de la fama y la fortuna. El Dr. Garfield ha denominado a este impulso el "Complejo Olímpico", o ese esfuerzo innato hacia la excelencia y la autorrealización que existe en todos nosotros.

En contraste con el Complejo Olímpico de Garfield, los humanos también poseemos una contraparte oscura, el "Complejo Jonás", descrito por primera vez por los estadounidenses

el psicólogo Abraham Maslow. Un día, Maslow preguntó a sus estudiantes: "¿Quién de ustedes espera alcanzar la grandeza en el campo que eligió?" Después de un largo silencio, Maslow preguntó: "Si no eres tú, ¿quién entonces?" Fue solo entonces que los estudiantes comenzaron a ver su punto, con un subtexto que implicaba el poder de la falacia de la insignificancia. Si estás sujeto a esa falacia, aceptas como certeza que tienes mala suerte, no eres digno o no eres importante; en otras palabras, has sido tragado por el Complejo de Jonás.



"Esta lucha eterna que los poderes de la luz y Eros libran con los de la oscuridad y Thanatos en nuestras psiques nos brinda a todos la oportunidad de ser valientes".

Es la naturaleza de la relación entre el Complejo Olímpico y el Complejo de Jonás en cada uno de nosotros lo que determina nuestro éxito y nuestro fracaso. Aunque ambas premisas existen simultáneamente en la mayoría de nosotros, cuánto predomina una u otra determina si avanzamos y hasta dónde llegamos, o si nos estancamos en nuestra propia autosubestimación. Esta lucha eterna que los poderes de la luz y Eros libran con los de la oscuridad y Thanatos en nuestra psique nos brinda a todos la oportunidad de ser valientes. En nuestro deseo de presenciar "el espectáculo de la naturaleza humana tensa al máximo y en el potro", la mayoría de nosotros no vemos el potencial de heroísmo dentro de cada uno de nosotros. El heroísmo no necesita ser buscado en batallas sangrientas o incendios furiosos. Se puede encontrar en todos los gimnasios del mundo. Es mientras lucha contra los pesos más pesados que un cuerpo humano puede mover que la demanda de coraje es incesante. Allí, en algún lugar, todos los días del año, está la naturaleza humana realmente en el potro.

LOS LÍMITES SUPERIORES

En la década de 1960, la investigación del cerebro demostró que los humanos podían controlar procesos internos delicados que durante mucho tiempo se creyeron imposibles de controlar conscientemente. En el laboratorio, las personas fueron entrenadas para acelerar y ralentizar los latidos de su corazón, alterar la actividad eléctrica en la superficie de la piel e incluso disparar un solo nervio motor. Barbara Brown, una investigadora pionera de biorretroalimentación, ha comentado que esta profunda conciencia biológica refleja la capacidad de la mente para alterar cada sistema fisiológico, cada célula del cuerpo. Como culturistas, naturalmente nos preguntamos si tales habilidades se pueden usar para alterar nuestras células musculares, la apariencia de nuestros cuerpos. ¡La respuesta es un sí rotundo ! ¿Qué pruebas puedo aducir para probar mi punto? Boyer Coe es evidencia. Frank Zane es evidencia, Arnold Schwarzenegger, Larry Scott, Lee Haney, Dorian Yates, cualquiera de los atletas olímpicos, son evidencia de los poderes de la mente. Arnold Schwarzenegger no es un adivino. Cuando comenzó a entrenar, no sabía lo que le deparaba el futuro. Tampoco lo hice cuando comencé como un niño delgado de 12 años de Pensilvania con mucho deseo y nada más.

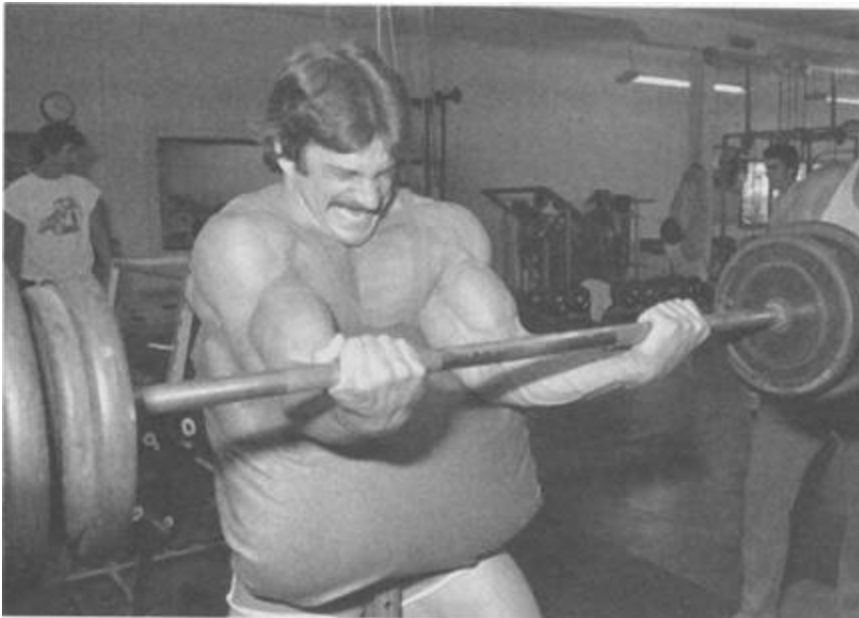


“It is while struggling against the heaviest weights a human body can move that the demand for courage is incessant.” –Mike Mentzer

Ahora bien, esto no es para minimizar la importancia de la genética en la determinación de los límites superiores. Pero el potencial es solo la expresión de una posibilidad, algo que solo se puede evaluar con precisión en retrospectiva. En otras palabras, nunca sabrás lo bueno que puedes llegar a ser a menos que lo intentes. Y esa es simplemente la respuesta a la pregunta: ¿quiénes son los atletas olímpicos? Los atletas olímpicos han hecho en un profundo nivel espiritual un compromiso apasionado para alcanzar los límites superiores de su potencial físico. Si bien muchos de nosotros podemos considerar la búsqueda de fama y fortuna como la principal motivación del culturista avanzado, esa es una parte muy pequeña. El resto es mucho, mucho más profundo. Es prácticamente imposible para el hombre o la mujer promedio comprender el extraordinario esfuerzo que implica construir un físico olímpico.

Actualizar el Complejo Olímpico requiere que aprovechemos los enormes poderes del inconsciente. Una fórmula para acceder a estos poderes y alcanzar la grandeza olímpica es combinar la pasión dirigida a objetivos con la singularidad fisiológica y el entrenamiento adecuado. ¿De dónde deriva el impulso por la excelencia, el Complejo Olímpico? Considere el caso de Al Oerter, cuatro veces ganador de la medalla de oro olímpica en disco, que eligió entrenar en un pequeño campo de escuela secundaria sin entrenadores ni compañeros de entrenamiento, en condiciones mucho más modestas de lo que su estatura justificaría. Cuando se le preguntó cómo podía entrenar tan duro en tales condiciones, Oerter respondió:

"No estoy compitiendo con otros lanzadores de disco; Estoy compitiendo con la historia".



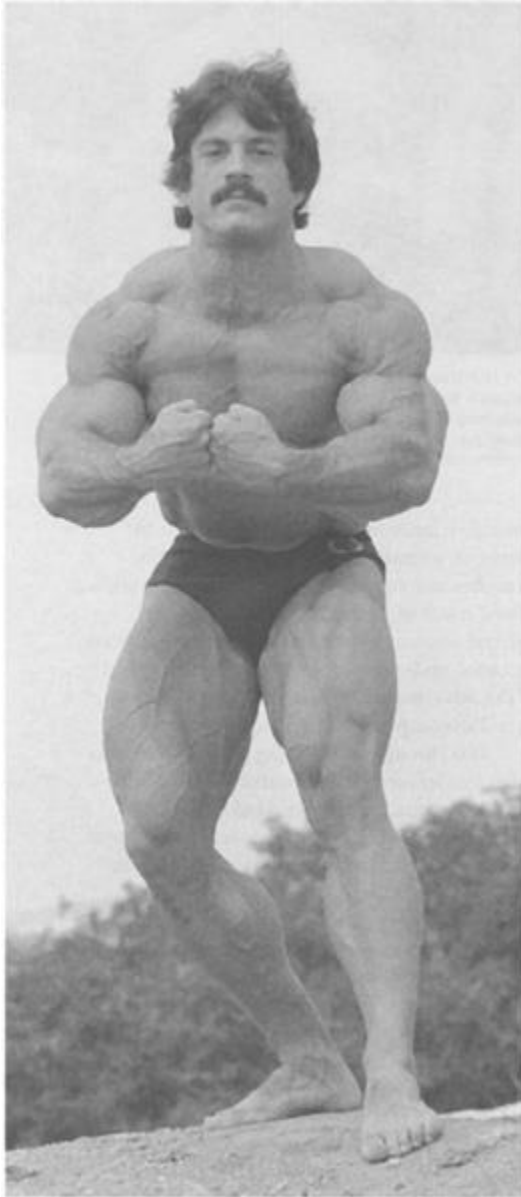
"Es prácticamente imposible para el hombre o la mujer promedio comprender el extraordinario esfuerzo que implica construir un físico olímpico". –Mike Mentzer

Es a través del establecimiento de metas de grandeza que liberas las poderosas reservas ocultas del inconsciente para el tipo de desempeño que conduce al logro olímpico. La motivación sostenida para llegar a la cima en cualquier ámbito es interna, y esta motivación puede cultivarse conscientemente en todos para ayudar a alcanzar los límites superiores del potencial humano.

Esto sugiere que los campeones no nacen, sino que se hacen.

Los científicos de la antigua URSS han desarrollado todo un campo de estudio llamado *antropomaximología*, que es el estudio de los límites superiores de las capacidades humanas. Al investigar a las personas que han alcanzado la cima en su área de esfuerzo elegida, los soviéticos han podido trazar con precisión lo que se requiere para convertirse en un atleta olímpico.

Los científicos en los Estados Unidos también se están interesando más en este tipo de investigación y están aprendiendo cómo aumentar la motivación y el logro de los estratos sobrehumanos.



Un atleta olímpico sabe que un límite es simplemente un nivel temporal de logro que puede ser superado.

ESTOS SON LOS OLÍMPICOS

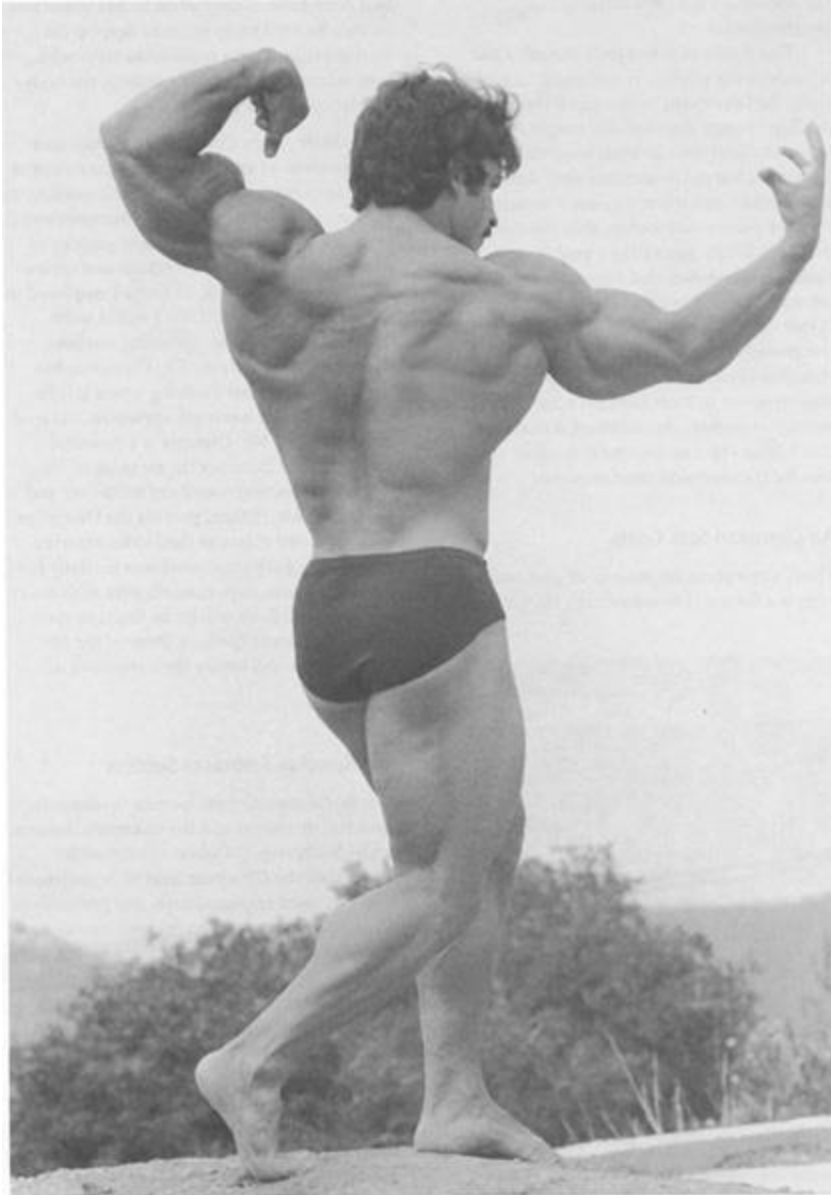
Al echar un vistazo a algunas de las características específicas de aquellos que han alcanzado los niveles más altos en el culturismo, podríamos comprender mejor lo que se requiere para alcanzar realmente el nivel olímpico. Aquí hay un perfil de un culturista olímpico:

Un atleta olímpico trasciende los límites

Primero, es muy bueno para trascender los límites personales y culturales. Sabe que un límite es simplemente un nivel temporal de logro que puede ser superado. Nunca satisfecho con continuar existiendo y operando dentro de sus límites existentes, el atleta olímpico siempre está luchando por hacer una repetición más, para construir un poco más de masa aquí o allá, para estar aún más desgarrado. Ha desarrollado la capacidad de inyectar un alto grado de propósito cultivado en sus entrenamientos y preparaciones para concursos.

Un atleta olímpico se enfoca en lo positivo

En segundo lugar, el atleta olímpico ha aprendido a centrarse en lo positivo. En lugar de insistir en sus errores, derrotas y deficiencias físicas como aspectos negativos, los ve como desafíos inevitables que brindan valiosas oportunidades para el aprendizaje y la autocorrección en el camino hacia el éxito. Muchos culturistas se enfocan tanto en una deficiencia física que sus "baterías de voluntad" se agotan y se paralizan por inercia. Un atleta olímpico como Boyer Coe, por otro lado, que sufría de una deficiencia en la región abdominal, perfeccionó el resto de su físico para que la deficiencia fuera menos notoria. Mientras que algunos verán una derrota como un fracaso personal y dejarán de intentarlo, un atleta olímpico analiza qué causó su derrota y usa la información para hacerlo mejor en su próxima competencia. Recuerdo haber hablado con Valerie Coe (la esposa de Beyer en ese momento), la mañana después del Mr. Olympia de Sydney en 1980. Dijo que mientras ella y Boyer se preparaban para irse a dormir, todo lo que Boyer podía hacer era repetir su actuación. Siguió y siguió hasta que finalmente, antes de quedarse dormido, murmuró: "¡Valerie, sé que puedo hacerlo el próximo año!" Como sugiere la actitud de Boyer Coe, los atletas olímpicos no son perfeccionistas sino progresistas.



Los atletas olímpicos son progresistas, no perfeccionistas.

Esta capacidad de dirigir sus pensamientos y actitudes hacia lo positivo no es innata. Es algo para lo que los atletas olímpicos se han entrenado. Los mejores campeones se han enseñado a sí mismos a dirigir su actitud hacia el éxito. Han aprendido a controlar sus pensamientos y actitudes, y cuando ven que se desarrolla un patrón de pensamiento negativo, lo cortan de raíz generando deliberadamente uno positivo. La investigación ha demostrado que un pensamiento negativo atrae pensamientos similares. El corolario de esto es que un pensamiento positivo atrae pensamientos positivos. Las neuronas portadoras de pensamientos positivos tienen el poder de involucrar a más y más neuronas en su

actividad. Si estos pensamientos positivos continúan, comienza una reacción en cadena que puede volverse invaluable como herramienta para transformar el físico.

Un atleta olímpico establece metas

En tercer lugar, los atletas olímpicos son maestros en el establecimiento de metas. El hombre es un animal orientado al futuro. Obtiene lo mejor de sí mismo solo cuando tiene algo que esperar. Para desarrollar la preparación mental necesaria para entrenar con una intensidad olímpica cada vez mayor, el culturista debe tener objetivos.



Mike Mentzer siempre señaló en sus seminarios de pie que "para desarrollar la preparación mental necesaria para entrenar con una intensidad olímpica cada vez mayor, el culturista debe tener objetivos a corto y largo plazo".

1. *Objetivos a corto plazo:* Un atleta olímpico ve cada entrenamiento como un obstáculo que debe superarse. Muchos mantienen registros precisos de cada entrenamiento como un medio para medir los aumentos de intensidad con mayor precisión. Siempre hice una práctica diaria de sentarme antes de cada entrenamiento y revisar los kilos, series y repeticiones que empleé en el entrenamiento anterior. Luego escribía mis objetivos para el próximo entrenamiento.
2. *Objetivos a largo plazo:* El atleta olímpico ha aprendido que sin saber a dónde quiere ir, nunca llegará a ninguna parte. Su objetivo de ganar el Mr. Olympia es un poderoso estimulante que aumenta el significado de su

Entrenamientos. El significado estimula la fuerza de voluntad y la vitalidad, lo que, a su vez, proporciona al atleta olímpico un mayor acceso a las reservas ocultas que hacen de los entrenamientos sobrehumanos su tarifa diaria. Para aquellos cuyas copas rebosan de deseo y significado, no habrá límites para sus logros. Nada menos que el título de Mr. Olympia saciará su apetito por lograrlo.

Un atleta olímpico abraza el éxito

En cuarto lugar, los atletas olímpicos han aprendido a superar su miedo al éxito y a lo desconocido. El éxito es muy atractivo, pero cuando un culturista se acerca al nivel olímpico, se enfrenta a mayores responsabilidades y presiones para competir. Si aún no ha aprendido a lidiar conscientemente con estas demandas que producen ansiedad, diseña métodos inconscientes para sabotearse a sí mismo a solo unos centímetros de la suciedad de pago. El viaje del culturista a las alturas olímpicas puede verse como si tuviera lugar en una pirámide. Al principio, el culturista individual se encuentra en la base, mezclado en el grupo de decenas de miles de atletas cuyas miras están puestas en la cima de la pirámide. Si persevera, encontrando poco éxito en el camino, continuará acercándose a la cima. Sin embargo, a medida que el camino se estrecha, sus posibilidades de seguir ascendiendo se reducen. La competencia se vuelve cada vez más despiadada y el culturista que no está preparado psicológicamente para tomar las hondas y flechas se detendrá en seco o retrocederá.

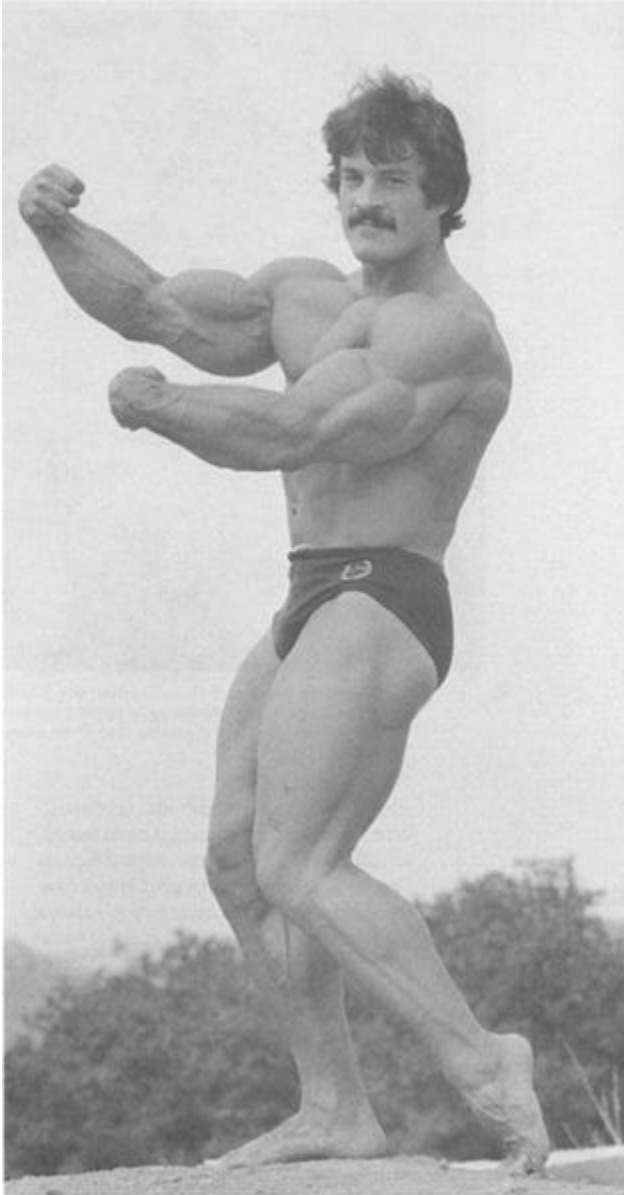
A medida que se acerca a la cima de la pirámide, más y más ojos se enfocan en él, haciéndolo sentir como una mariposa empalada con un alfiler que se observa bajo una poderosa lupa. Y a medida que continúa ganando concursos, la gente le exige más en cada actuación. Si se dirige a los demás, es decir, si permite que las expectativas de los demás lo motiven, la presión se vuelve insoportable, ya que su autoestima se basa cada vez más en ganar. Perder da como resultado la desaprobación de los demás y la disminución de la autoestima del culturista, lo que le impedirá presionar hacia arriba hacia la cima.

El culturista en la cima de la pirámide, un Sr. Olympia, no teme al éxito o al fracaso porque ha aprendido a ser un automotivador. Ha desarrollado la habilidad liberadora para competir consigo mismo, o con algo abstracto como la historia. Para el atleta olímpico, el éxito ya no depende de

ganar y perder, ni en las recompensas extrínsecas que provienen de ganar concursos (fama, trofeos, dinero). Para reforzar su autoestima, el atleta olímpico se convierte en un autorrealizador, uno que busca cada vez más recompensas intrínsecas por su motivación. Su deseo de obtener dominio interior, demostrando su excelencia y competencia a sí mismo, lo hace inmune a las ansiedades y presiones rutinarias que a menudo acompañan al éxito.

Un atleta olímpico utiliza la visualización mental

En quinto lugar, el atleta olímpico tiene experiencia en practicar imágenes y ensayar mentalmente. En su libro *Psycho-Cybernetics*, Maxwell Maltz explica por qué este enfoque es crucial para el éxito. Afirma: "Los psicólogos clínicos han demostrado sin lugar a dudas que el sistema nervioso humano no puede diferenciar entre una experiencia real y una experiencia imaginada vívidamente y en detalle".



"El culturista en la cima de la pirámide, un Sr. Olympia, no teme al éxito o al fracaso porque ha aprendido a motivarse a sí mismo". –Mike Mentzer

El mejor atleta olímpico de todos, Arnold Schwarzenegger, ha aplicado esto intuitivamente durante años para mejorar sus esfuerzos de culturismo. Cuando entrenaba para un concurso, Arnold visualizaba sus bíceps, por ejemplo, como enormes montañas que llenaban el gimnasio. Yo también he confiado en gran medida en las imágenes mentales para mejorar mi físico. Tres semanas de entrenamiento antes de mi victoria en Mr. America en 1976,1 apenas dormí un ojo, sin embargo, me levantaba cada mañana renovado y ansioso por ir al gimnasio. Toda la noche antes de cada entrenamiento miraba al techo como si fuera una pantalla de cine y visualizaba lo siguiente

entrenamiento del día. Trataría de ver qué tan exitoso sería; Me imaginaba cada repetición de cada serie, para superar progresivamente los requisitos de peso más pesados. Finalmente, durante mi última semana de noches casi sin dormir, me vi en mi pantalla de cine mental como el ganador de la competencia. Imaginé todo lo que conduciría al momento en que me anunciarían como ganador, desde mi entrada en el Felt Forum hasta mi exuberante aceptación del trofeo del ganador.



"El atleta olímpico se convierte en un auto realizador, uno que busca cada vez más recompensas intrínsecas por su motivación. Su deseo de obtener dominio interior, demostrando su excelencia y competencia a sí mismo, lo hace inmune a las ansiedades y presiones rutinarias que a menudo acompañan al éxito". –Mike Mentzer

La imaginación es un vínculo directo con el subconsciente y, como tal, es una herramienta poderosa. Uno no puede actualizar sus objetivos hasta que los visualice claramente en el ojo de la mente. Los olímpicos tienen una comprensión intuitiva al menos de la potencia de tal técnica mental. Otros se han dado cuenta de que esta habilidad es tan importante como el entrenamiento físico y la han cultivado activamente.

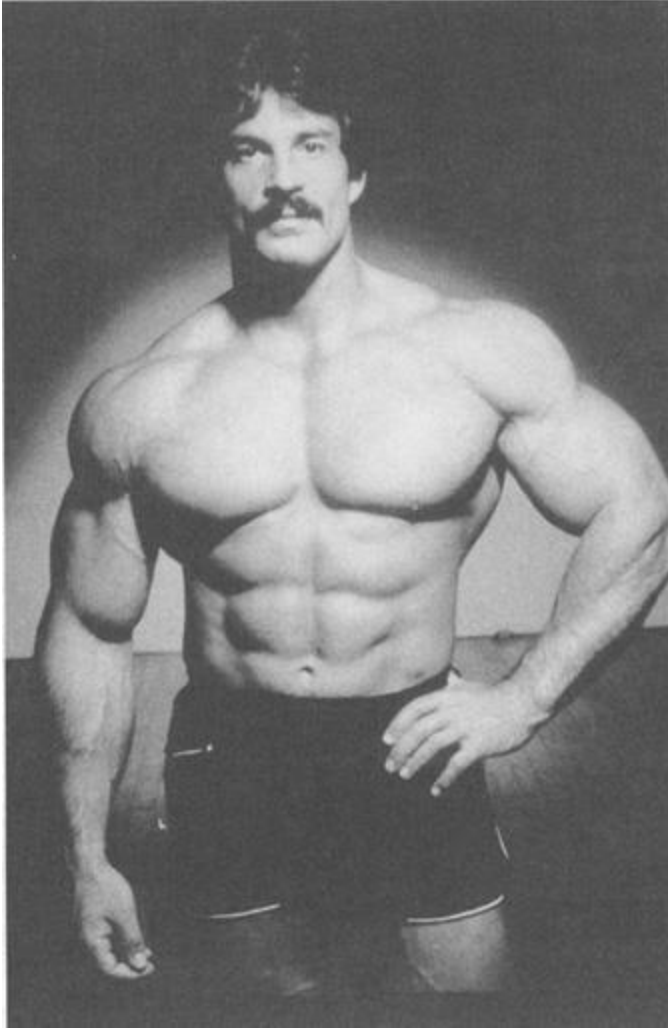
¿LA ÚLTIMA FRONTERA?

Los culturistas a menudo son tan obsesivos en su búsqueda de nuevas teorías de entrenamiento, información nutricional o nuevas posibilidades en medicamentos y equipos que puedan proporcionarles la ventaja que necesitan para lanzarlos al nivel olímpico, que tienden a descuidar la mente y su entrenamiento como un medio para mejorar sus físicos. Pasan tanto tiempo mirando hacia afuera a los nuevos avances científicos y tecnológicos, que pasan por alto las posibilidades internas del dispositivo transformador más grande del mundo: la mente humana.



"Se cree que la mente humana es la única cosa que existe en autoevolución, y cuanto más evolucionada, cuanto más desarrollemos sus capacidades naturales, más control nos dará sobre nuestros cuerpos". –Mike Mentzer

Se cree que la mente humana es la única cosa que evoluciona por sí misma que existe, y cuanto más evolucionada, cuanto más desarrollemos sus capacidades naturales, más control nos dará sobre nuestros cuerpos. Es dudoso que veamos muchas más innovaciones en las teorías de entrenamiento científico o avances tecnológicos que proporcionen al culturista los medios para aumentar la intensidad del entrenamiento requerido para dar un gran salto adelante en el estándar existente de excelencia en el culturismo. Ir más allá de los límites de intensidad que los culturistas están logrando ahora requiere un mayor acceso a los poderes transformadores ocultos que se encuentran en su mayor parte latentes en el inconsciente. Y ahora sabemos que esto solo se puede hacer incorporando el entrenamiento mental con el entrenamiento físico.



"Uno no puede actualizar sus objetivos hasta que los visualice claramente en el ojo de la mente".

John Lilly, psicólogo e investigador de delfines, ha dicho: "El único límite que tiene el hombre es lo que su mente concibe". Habiendo visto la cosecha actual de competidores de Mr. Olympia, es impresionante para nosotros pensar que en algún lugar del mundo un joven culturista ha concebido un físico de un calibre aún mayor. Es precisamente este tipo de creencia en lo milagroso lo que determinará quiénes serán los atletas olímpicos del mañana.



Mike Mentzer siempre eligió poses que proyectaran lo heroico e inspirador, para comunicar un mensaje del hombre en su mejor momento.

Capítulo 22

LO MEJOR ES MITHIN YOU

Supongo por el hecho de que estás leyendo este libro que eres un culturista empedernido, que tu interés en el culturismo ha trascendido el nivel del aprendiz casual, y te gustaría ser un campeón físico, una superestrella.

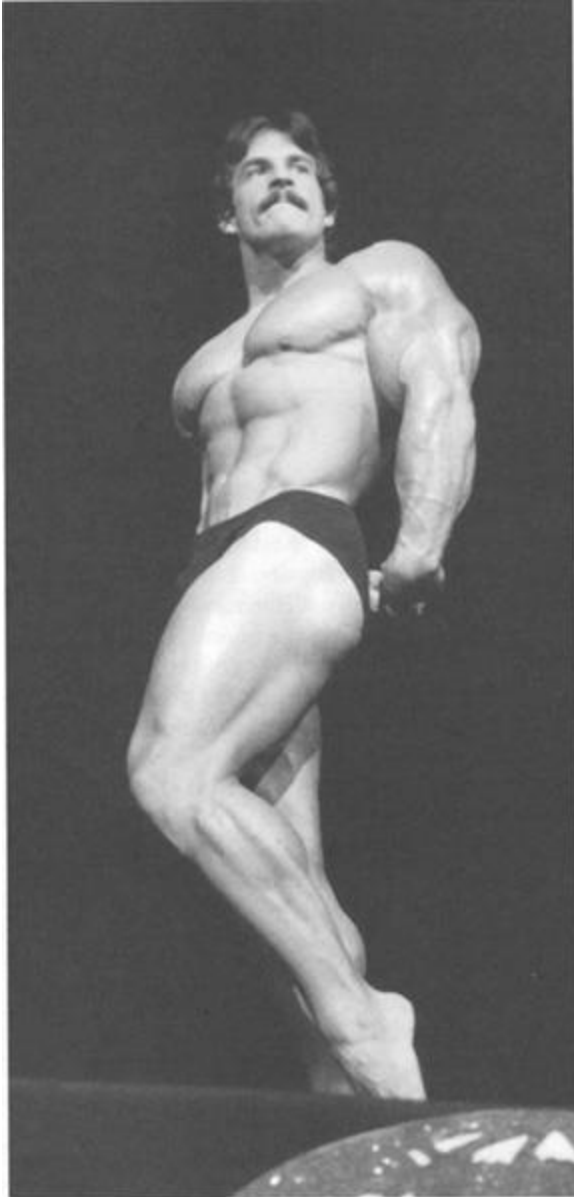
"Ah, sí, Sr. Mentzer", casi puedo escuchar sus ruedas mentales girando, "Pienso en ser un campeón todos los días, pero está resultando ser una tarea más difícil de lo que había imaginado. Ahora empiezo a tener mis dudas. Caramba, tal vez nunca lo logre".

A modo de consuelo, te haré saber que todos nosotros, incluidos los mejores campeones, hemos caído presa del ogro de la duda en ocasiones. El hecho de que una burbuja perdida de duda se filtre a través de tus pensamientos de vez en cuando no debería ser causa de ninguna preocupación indebida y mordeduras de uñas. Si, por otro lado, continúas enfocándote en tus miedos y dudas, aumentarán rápidamente en frecuencia y dimensiones hasta que pronto tomarán el carácter de una tempestad en una tetera.

¿Cómo evitar que los miedos se conviertan en una bola y una cadena de dudas sobre sí mismo donde deberían haber crecido las alas de confianza? Puedo garantizarles que cualquier grado de deseo, esperanza u oración no eliminará sus miedos, dudas o sensación de insuficiencia. La única manera es a través de la comprensión del primer principio dilucidado en este libro: el principio de identidad, que revela que su rasgo biológicamente distinguible como ser humano es su facultad racional, su capacidad de razonar. Solo a través del uso más completo posible de esta facultad para hacer una evaluación racional y realista de los hechos relacionados con su situación y posible futuro, se mantendrá en la quilla psicológica necesaria para alcanzar sus metas. Puede comenzar tratando de comprender cuán ardua y difícil es la tarea

has elegido; reconsidera el material proporcionado en los [capítulos 1 y 2](#): ¿qué tan realistas son tus posibilidades de convertirte en un campeón de culturismo?

Esto no se dice para disminuir su entusiasmo o destruir su motivación. Desarrollar una imagen clara y precisa de lo que se requiere para convertirse en un campeón es el primer paso importante para lograr ese objetivo. Darse cuenta de la inmensidad de la tarea que ha emprendido lo hará consciente de la necesidad de un compromiso a largo plazo con el entrenamiento duro y una dieta adecuada. Imagina tu objetivo de convertirte en un gran culturista como un largo viaje. Como todos los viajes largos, el tuyo comienza con un pequeño paso; en realidad, se compone de innumerables pasos tan pequeños que, por supuesto, conducirán a su destino.



Desarrollar una imagen clara y precisa de lo que se requiere para convertirse en un campeón es el primer paso importante para lograr ese objetivo.

Incluso si convertirse en un ganador de título principal es su objetivo final a largo plazo, le resultará más fácil mantener la motivación y una actitud positiva al crear y realizar los objetivos a corto plazo que sabe que están a su alcance. Formular objetivos descabellados y poco realistas solo establece un patrón de fracaso y, por lo tanto, de frustración, lo que amortigua las motivaciones. No se fije la meta de ganar 10 libras de músculo cada semana o mes cuando ha escuchado una y otra vez de todas las autoridades que una ganancia de 10 libras de músculo por año es más realista. No se desanime si no ve aumentos de peso en la báscula

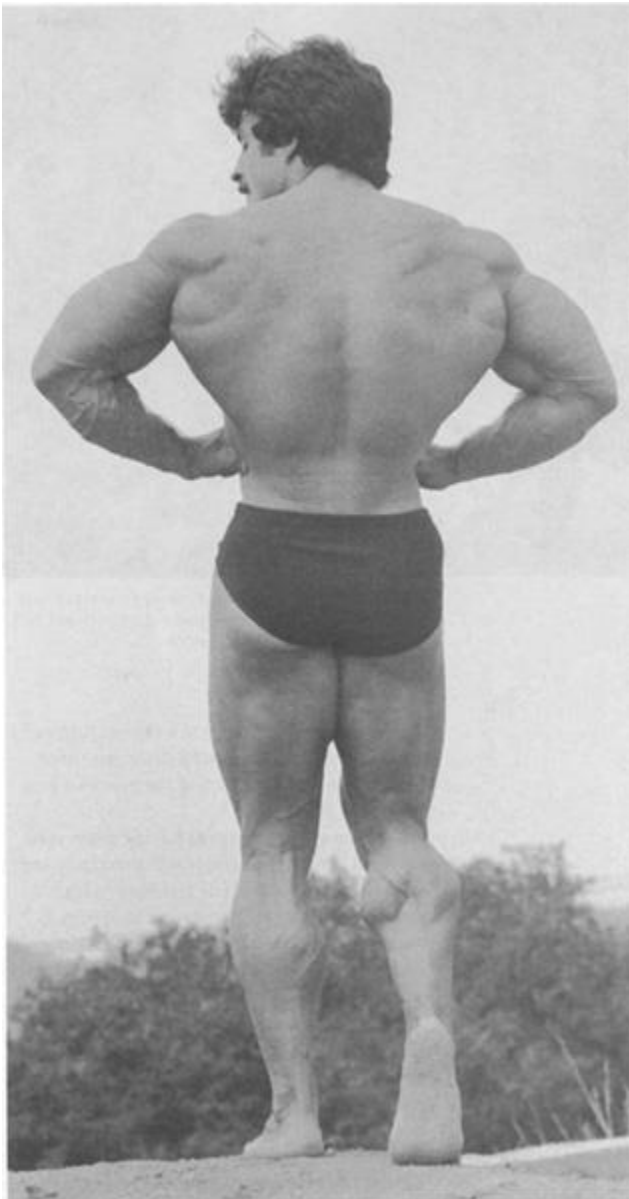
Todos los días. Si lo haces, estás engordando, que no es tu objetivo. No use la báscula como su único indicador de progreso, use ganancias de fuerza. ¿Te estás volviendo más fuerte? Para crecer, debes hacerte más fuerte; Y como los aumentos de fuerza generalmente preceden a los aumentos en la masa muscular, use la fuerza como guía para su progreso en el entrenamiento de alta intensidad.

Establezca metas a corto plazo. Si actualmente puede ponerse en cuclillas con 225 libras durante 8 repeticiones, intente ponerse en cuclillas con 250 libras durante 8 repeticiones en cuatro semanas. Ese es un objetivo realista a corto plazo. Recuerde, el éxito final se basa en una serie de pequeños éxitos. Sé realista. Sé paciente. Y ahora que posee una perspectiva más realista a largo plazo de su carrera de culturismo, ¿cómo aprovecha al máximo todos y cada uno de los entrenamientos? ¿Cómo puedes progresar de manera óptima? La respuesta a estas preguntas es, además de entrenar de manera de alta intensidad, a través de tu actitud mental.

La mayor resistencia que se encuentra en el camino hacia el logro atlético no es el cuerpo, sino la mente. No son las pesas, el equipo, el clima o la astrología; es tu propia mente. Un cuerpo bien entrenado es capaz de realizar un esfuerzo casi máximo o máximo en cualquier momento. Pero el tipo de esfuerzo que se necesita para construir un gran físico impone demandas de alto orden en el cuerpo, por lo que dicho entrenamiento es tan productivo. Pero la mente, en un esfuerzo por proteger las preciosas y limitadas reservas de recursos que se utilizan en el máximo esfuerzo, arrojará todo tipo de obstáculos. "Será mejor que no me esfuerce demasiado, podría lastimarme" o, "¿Por qué debería esforzarme tanto cuando los otros muchachos en el gimnasio no presionan ni la mitad de fuerte que yo de todos modos?"



"Un cuerpo bien entrenado es capaz de realizar un esfuerzo casi máximo o máximo en cualquier momento". Mentzer se esfuerza al máximo en un conjunto de encogimientos de hombros de la máquina Universal.



"Para ser estimulado a romper las barreras mentales y a desempeñarse a niveles consistentemente más altos, algún estímulo inusual debe llenarte de excitación emocional o alguna idea de necesidad debe inducirte a hacer un esfuerzo adicional de voluntad".

Este tipo de parloteo mental que a menudo precede a un entrenamiento duro es el resultado de una falta de inclinación mental y física general a hacer todo lo posible en su entrenamiento para preservar y conservar la energía y los recursos. Para ser estimulado a romper tales barreras mentales y a desempeñarse a niveles consistentemente más altos, algún estímulo inusual debe llenarte de

La excitación emocional o alguna idea de necesidad debe inducirte a hacer el esfuerzo adicional de la voluntad. Debes entrar en cada sesión de entrenamiento emocionado por alguna idea de necesidad. Bueno, eso no debería ser tan difícil. Quieres ser lo mejor que puedas ser, ¿no? Si eso no te emociona, nada lo hará. Como relaté en otra parte de este libro, las últimas tres semanas antes de ganar el premio Mr. América, apenas dormí, así de emocionado estaba. A pesar de dormir poco, nunca me cansé. Me quedaba despierto mirando al techo como si fuera una pantalla de cine, visualizando en detalle el entrenamiento del día siguiente. Me veía usando pesas más pesadas como si fueran más livianas, y me imaginaba empujando más fuerte que en mi entrenamiento anterior. Durante esa última semana de noches de insomnio, me veía en la pantalla de cine de mi mente como el ganador del concurso. ¿Y sabes algo? Progresé más durante esas últimas tres semanas que durante los nueve meses anteriores.



"Hacer un compromiso apasionado para tener éxito y visualizar creativamente su entrenamiento de antemano ayudará enormemente".

Si vas al gimnasio sin haber pensado en tu entrenamiento, invariablemente terminará siendo un asunto tonto que resultará en poco o ningún progreso. Literalmente, tienes que abordar cada entrenamiento como un salvaje

¡guerrero, lleno de rabia y furia! Antes de cada entrenamiento, siéntate en silencio en algún lugar solo y concéntrate en tu objetivo y en el valor que esperas obtener al lograrlo. Si estás completamente convencido de que ser un culturista de primer nivel es lo que realmente quieres, entonces concentrarte en tu objetivo liberará una tremenda energía para cumplir con la tarea que tienes por delante.

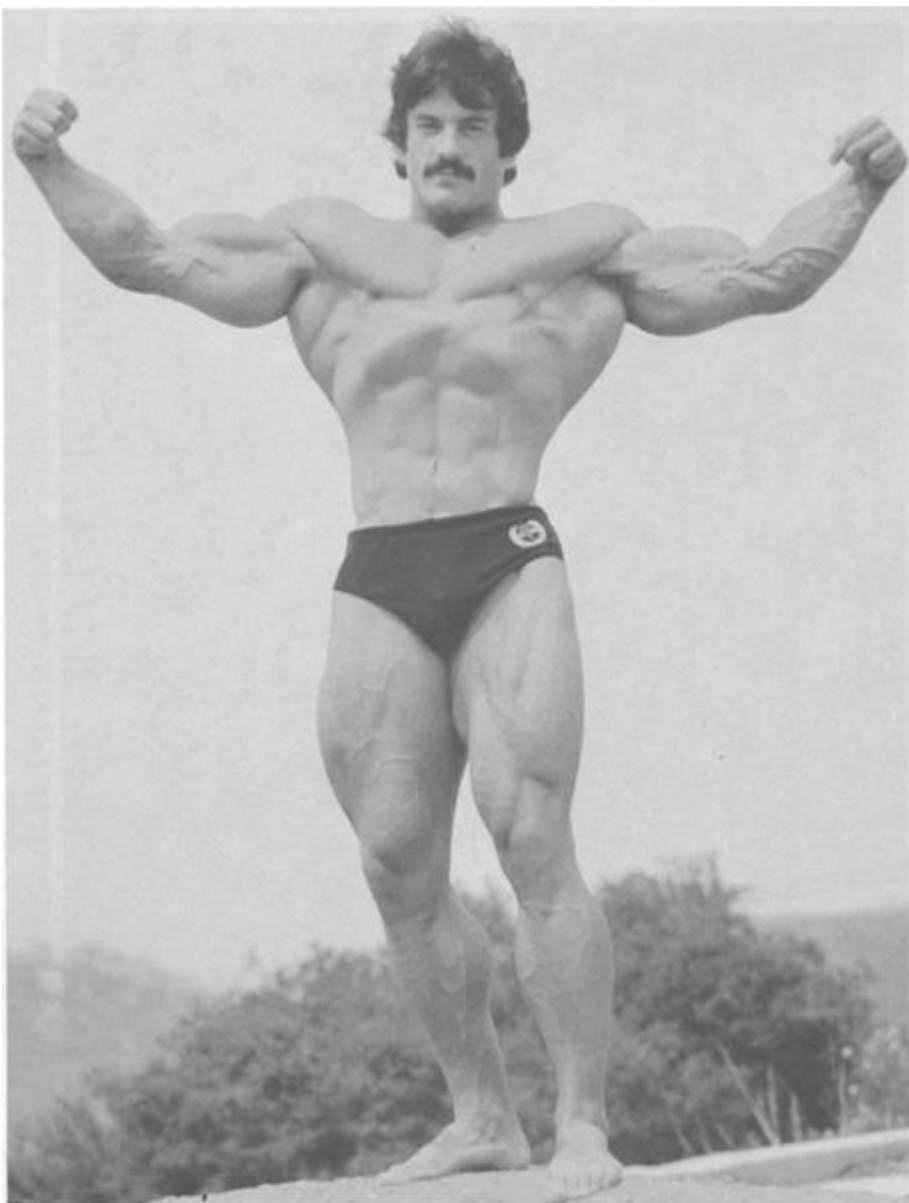
El hombre no puede vivir constantemente en el latido del corazón del momento como lo hacen los animales. La supervivencia a largo plazo del hombre depende de su voluntad de usar su visión de largo alcance. Esto, sin embargo, requiere un acto de elección. Pensar, conceptualizar o mirar a largo plazo requiere una elección de su parte. Debes preguntarte: "¿Realmente quiero ser campeón? ¿Qué se requiere para hacerlo?" Hacer un compromiso apasionado para tener éxito y visualizar creativamente su entrenamiento de antemano ayudará enormemente.

Leer sobre los grandes logros de otros puede llenarte de entusiasmo por tu propio entrenamiento. En el pasado, e incluso ahora en ocasiones, si necesito un pequeño impulso motivacional, leo una novela de mi escritora / filósofa favorita, Ayn Rand. Las novelas de Rand proyectan la noción muy explícita de que la estatura adecuada del hombre no es de mediocridad, fracaso, frustración o derrota, sino de logros, fuerza y nobleza. En resumen, el hombre puede y debe ser un héroe. No caigas en la trampa de creer que las personas exitosas poseen algún don misterioso, alguna dotación mística, y luego te arranques los pelos preguntándote si has sido tan bendecido. Si estás esperando que la inspiración automática te ponga en llamas, olvídale. Si realmente deseas hacer el máximo progreso, entonces depende de ti y solo de ti cultivar ese germen de ambición que se encuentra dentro.

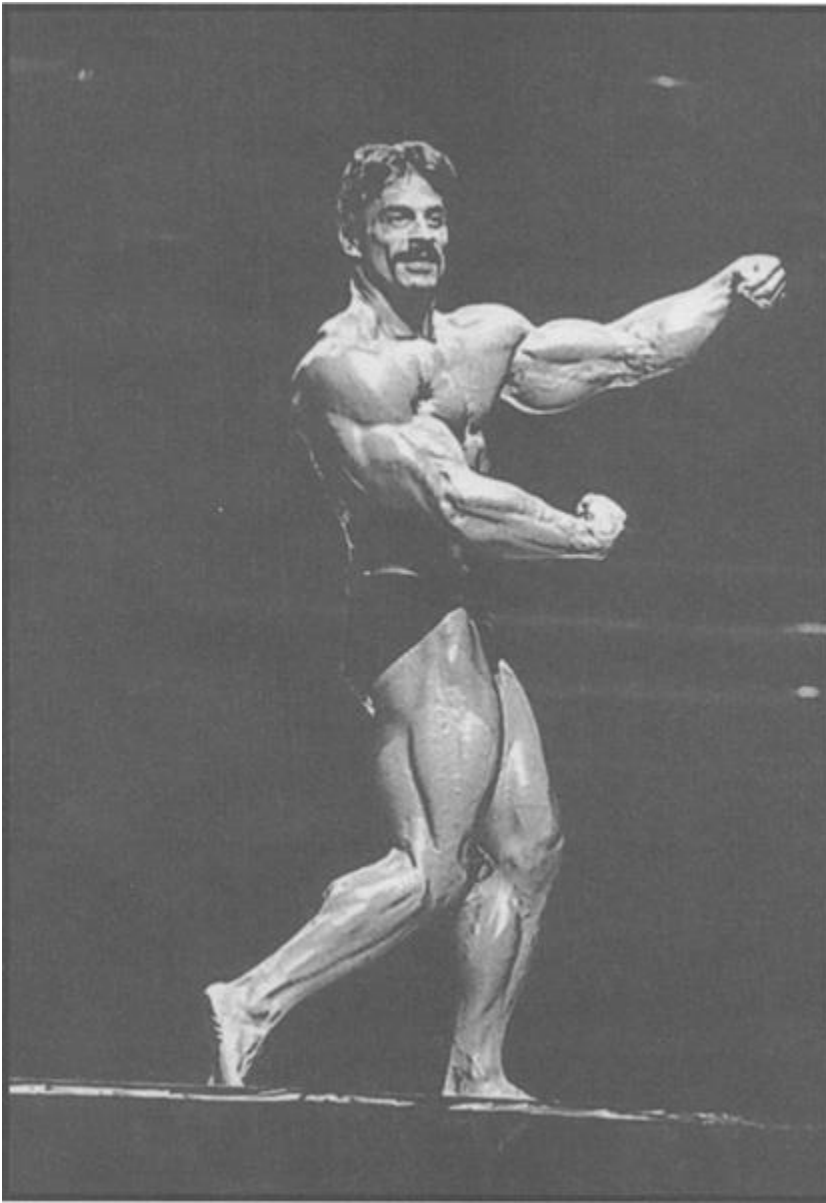
La enorme energía que alimentó el éxito de todos los grandes campeones de culturismo puede ser tuya. No es como si algunos hubieran nacido con él y otros no. Y no se puede obtener de una pastilla. Todos poseemos una voluntad, una cierta cantidad de impulso desde lo más profundo que nos motiva a actuar. Nuestra capacidad para convocar este impulso depende del significado y el valor que le damos a ciertas actividades, como el culturismo. Si tu deseo es lo suficientemente fuerte, tu fuerza de voluntad y tu sentido del significado actuarán como dos espejos que mejorarán tu fuerza y vitalidad.

La renuncia no es parte de mi vocabulario, y debes excluirla del tuyo. No te desvanescas en el vasto pantano de la mediocridad creyendo que la madurez se obtiene abandonando los ideales, valores, metas y, en última instancia, la autoestima. Aférrate a esa noble visión. No traiciones ese fuego. Dale forma, realidad y propósito. Deja que tus músculos sirvan como expresión

de tu voluntad victoriosa y de tu gloriosa razón. No solo seas un culturista, sé el mejor culturista que puedas ser.



"La estatura adecuada del hombre no es de mediocridad, fracaso, frustración o derrota, sino de logros, fuerza y nobleza. En resumen, el hombre puede y debe ser un héroe". —Mike Mentzer



Mike Mentzer en el escenario en el concurso Mr Qlympia de 1980, un concurso que muchos periodistas, culturistas y fanáticos creen que debería haber ganado.